ಮೇ - 2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

- ಬೇಸಿಗೆ : ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಳಜಿ
- ತಂಪು-ತಂಪು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ
- ಸಿಹಿ-ಹುಳಿ ಮಾವು
- ಹೊರಹಾಕುವುದೆಂತು ದೇಹದ ವಿಷ ?
- ಬಲಿಷ್ಠ ಭುಜ-ಕೋಮಲ ಭುಜ
- ಕಾಡುವುದೇಕೆ ಕಾಮಾಲೆ ?
- ಸಿಲ್ಡೇನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಪುರುಷತ್ವ ತಾಕತ್ತಿನ್ನೆಷ್ಟು ?



ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಪ್ರೇರಕ ಗುಲಾಬಿ !



ಅಪಕ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

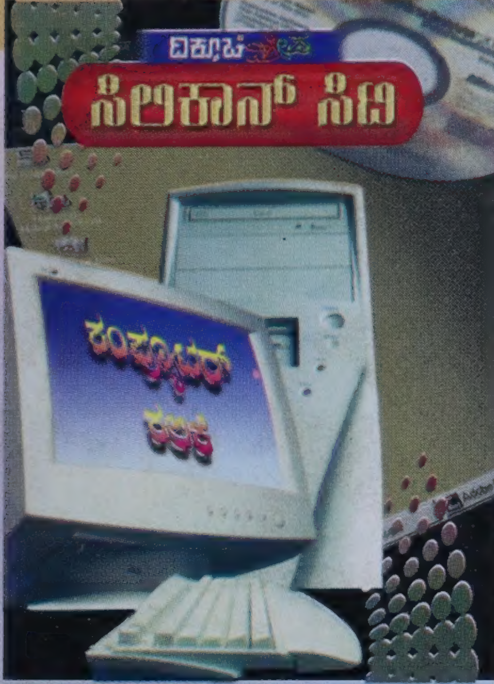
ಇದೇನು ಸೃಷ್ಟಿ ಕೊಡುಗೆ ?

ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗಮ

ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಲಿಕೆ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ



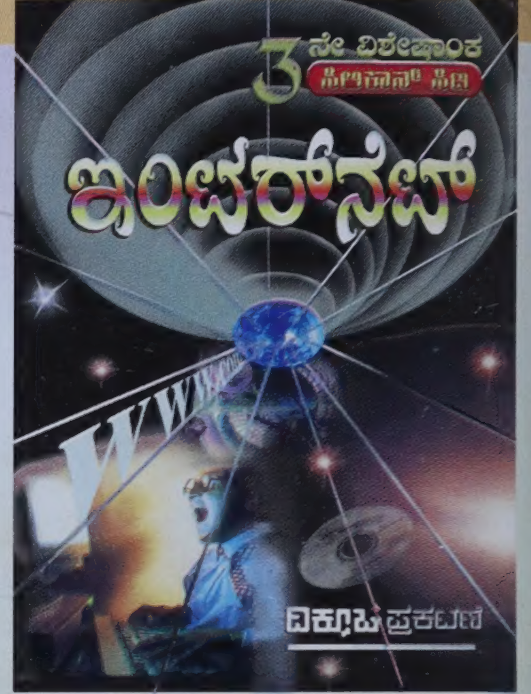
2 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ



ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ

3 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್



ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



1.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಭಾಗ-1)	325/-
2.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಾಗ-2)	265/-
3.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ)	245/-
4.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
5.	K.A.S Geography (Karnataka)*	125/-
6.	K.A.S Economics (Karnataka)*	125/-
7.	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
8.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
9.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)	28/-
10.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ - 2)	26/-
11.	ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
12.	ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು	98/-
13.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	135/-

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕಗಳು 14. ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್ 15. ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 4

ಜೀವನಾಡಿ

ಮೇ
2001

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

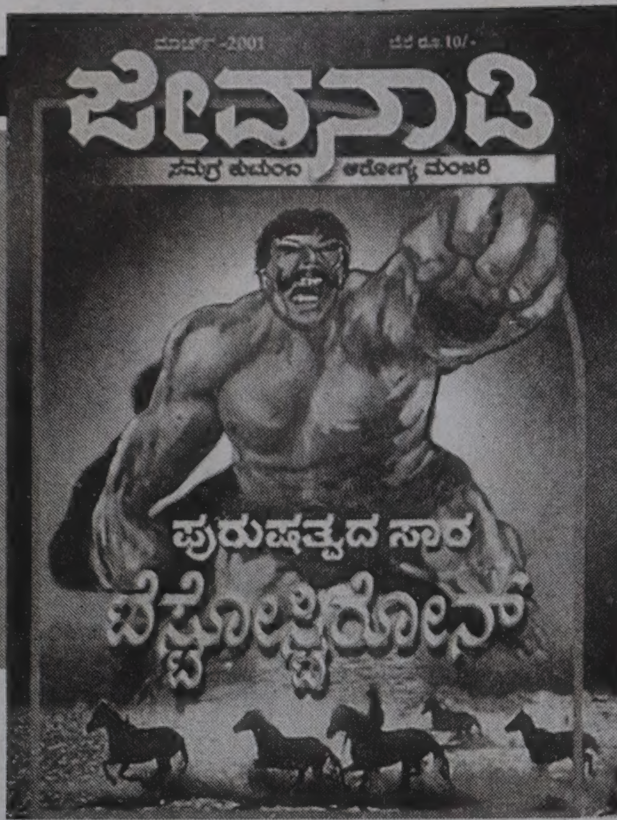
ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನಗಳು

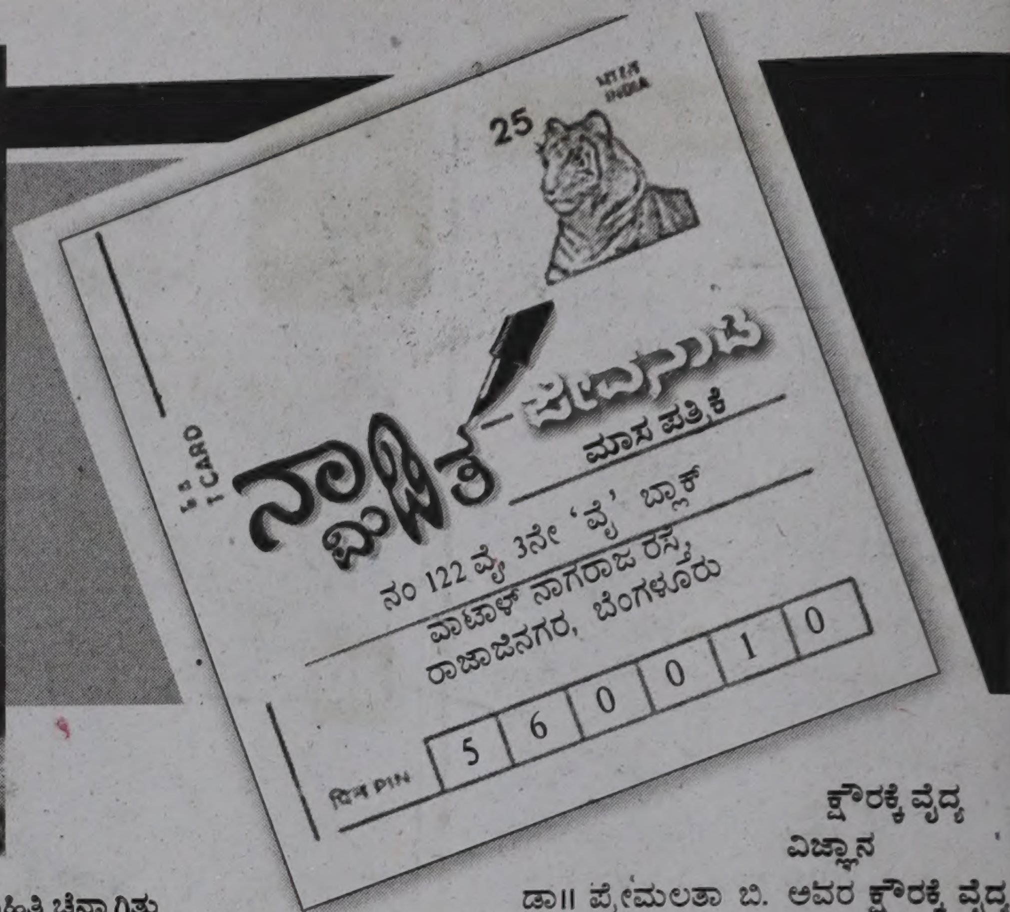
ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಲೇಖನಗಳು

★ ಬೇಸಿಗೆ ವಿಶೇಷ ★

ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು

✹ ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು ✹





ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ

ಮಾರ್ಚ್-2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ **ಪುರುಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ : ಏನು ಕೊರತೆ** ಲೇಖನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ದ್ದರೂ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿತ್ತು. ಉದ್ಯೋ ಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಜೀವ ನಾಧಾರ ಕೆಲಸ ಬಿಡುವದು ಸಾಧ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞರು ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಆರ್. ಮಾಲತೇಶ — **ಹಾವೇರಿ**

ಗಾಬರಿ ಪರಿಹರಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬ್ರಾ **ಕಾರಣ** ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಓದಿ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ನೌಕರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಅಪೂರ್ಣವೇ ಎನ್ನಬೇಕು. ತಜ್ಞರು ಈ ಬಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ - ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಎಂ.ಬಿ. ರೇಖಾ — **ಬಳ್ಳಾರಿ**

ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟಿಮನಿಯವರ **ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣ** ಲೇಖನ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು.

ಮಾದ್ಲೆಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬೆಚ್ಚಬೇಡಿ ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಿತು. ನಮಗೆ ಈ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಡಾ|| ಶಿವರಾಜ ಎಸ್.ಎಂ. ಕನಕಪುರ (ಚಿಂಚೋಳಿ)

ಮಾಹಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಲೇಖನ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿತು. ಪುರುಷತ್ವ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ — **ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ**

ಧ್ಯಾನ

ಕಟ್ಟಿಮನಿಯವರ **ಧ್ಯಾನ** ಲೇಖನ ಮಾಲೆ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ರಾಜೇಂದ್ರ ಪಾಟೀಲ — **ವಿಜಾಪುರ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳು ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಅಂಕಣ ನಿರಂತರ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ.

ಕೆ. ಮಂದಾಕಿನಿ — **ತುಮಕೂರು**

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ !

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು **'ಜೀವಧಾರೆ'**ಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ **ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** ವಿಚಾರ ನಮಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಗುಟ್ಕಾ ಮೆಲ್ಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಂತಿತ್ತು.

ಜಿ. ರಾಮನಾರಾಯಣ — **ಹಾಸನ**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರುವ **ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ** ಅಂಕಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಂಕಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಾಸಕ್ತರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮನೋಜ ಹಿರೇಮಠ — **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ**

ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ

ಡಾ|| ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. ಅವರ **ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ** ಲೇಖನ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಸ್.ಮನೋಹರ — **ನೆಲಮಂಗಲ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಪಟ್ಟಿ

ಪದೇ-ಪದೇ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿ ವಿವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕದಂತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಬಳಿಕ ನಮಗೇನು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಆಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ರಜನಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ — **ಧಾರವಾಡ**



ಜೀವಧಾರೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು:
ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಯುವಕರು - ಚಟಗಳು

ಚಟಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಶ್ಚಟಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಟಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವೆಂದು ಹೇಳುವದು ಸರಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಟಗಳೂ ಇವೆ. ಉದಾ: ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು, ಕೂದಲು ಜಗ್ಗುವುದು, ಕಿವಿ ಕೊರೆಯುವುದು, ಉಗುಳು ವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಟಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಕುಂದಿಸುವುದು ನಿಜ. ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ವ್ಯಸನಗಳೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಚಟಗಾರರನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳೆನ್ನುವರು. ಇವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವವು. ಇಂಥ ಚಟಗಳು ಯುವಕರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಹಾಳಾಗುವದು.

ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗಾಬರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ ದುಶ್ಚಟವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು ಚಟ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಹಾಲಾಹಲ ಎಂದೇ ಹೇಳುವರು. ತಂಬಾಕು ಬಳಸುವಿಕೆ ಕೇವಲ 300 ವರ್ಷ ಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಿಟಿಷರು ಆಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟರು. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯದೇ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ರೈತರಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯುವ ವ್ಯಸನ ಹಚ್ಚಿದರು. ಔದ್ಯಮಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯಾದಂತೆ ತಂಬಾಕು ಸಿಗರೇಟು, ಸಿಗಾರ, ಚಿರೂಟ, ಬೀಡಿ, ಚುಟ್ಟಾಗಳು ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದವು. ನಶ್ಯ, ಜರ್ದಾ, ಗುಟಕಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಹ ಅದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲೆ ಬಂದವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಂಬಾಕು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ ತಂಬಾಕು ವಿಷವೇ ನಿಜ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಜನರು ತಂಬಾಕಿನ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸಿಗರೇಟು ಮಾರುವ ಕಂಪನಿಗಳನ್ನೇ ಬಂದ್ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ತರದ ಪ್ರಚಾರ ಆಗಲಾರದಂತೆ ಕಾಯ್ದೆ ತಂದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಭಾರತದಂಥ ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿ ಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇಂಥದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿರುವದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದೇಶದ ದುರ್ದೈವ.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ, ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ, 4000 ವಿಷಗಳಿವೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಎನ್ನುವದು ಇದರಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷ. ತಂಬಾಕು ತಿಂದರೆ, ಸೇದಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಡುಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಕಡೆ ರಾಶಿಮಾಡುವ ಕೂಲಿಗಳು ''ಗ್ರೀನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'' ಎಂಬ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ತಲೆ ನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಬೀಡಿ, ಚುಟ್ಟಾ, ಸಿಗರೇಟು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಕೂಲಿಗಳ ಪಾಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಕೂಲಿಗಳೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆ. ಸೇದುವ ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಹಾನಿಯೇ ಹಾನಿ. ಬಾಯಿ, ತುಟಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಹಾಗು ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರು ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇತ್ತು. ಇಂದು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅವರು ಸೇದಿ ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂಥ ಅಪರೋಕ್ಷ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ಹಾನಿ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಮಗು ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಯುವಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಮೋಜಿಗಾಗಲೀ, ಸಾಹಸಕ್ಕಾಗಲೀ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.



ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳು

♦ ಆರ್. ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ (Meditation Practice) ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಡಕುಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗವು ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ವುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ವಾದವು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾದವು - ವಿಚಾರ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಸಂಬಂಧಿ ಯಾಗಿರಬಹುದು.

ತಲೆನೋಯುತ್ತಿದೆ, ಸುಸ್ತು,ಮೈಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ... ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರೆವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಎದುರಾಗುವ ತೊಡಕು. ಇನ್ನೊಂದು-ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ರೇಜಿಗೆಗಳುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೂರನೆಯದು, ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಅದರಿಷ್ಟದಂತೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಶರೀರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ, ಹಾಗೂ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು,ಊಟ ಮಾಡಿದ 3- 4 ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯ.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗು ವುದು, ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ, ಅದರ ಗುರಿ ಏನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

''ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಜನರಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮೆಜಮಾನರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಿರೋದ್ರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನೌಕರಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಟೈಂ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಟೈಮೆಲ್ಲಿದೆ....'' ಇಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಗಳೇ.

ಆಹಾರದ ರೂಢಿಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸದಿರುವುದು, ಹಸಿವು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗದಿರುವುದು. ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಆಹಾರದ ರೂಢಿಗಳು

• ಶರೀರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂಥದೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಲೀಸು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ, ಹಾಗೂ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು,ಊಟ ಮಾಡಿದ 3-4ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯ. ಹಸಿದಿರುವಾಗಲೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು, ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಮಯ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ. ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ತಿಂದುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಅವಗಾಹನೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತರಕಾರಿ, ಸಲಾಡ್ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ,

ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಬೇಳೆ, ಧಾನ್ಯ ಮುಂತಾದವು ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

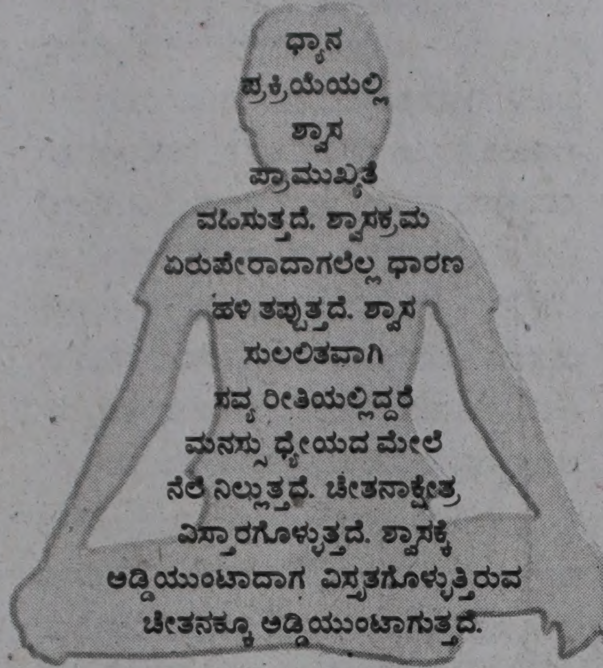
ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಿತಾಹಾರ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 3-4 ತಾಸು, ಅಲ್ಪಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ 1-2 ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ರಾತ್ರಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ. ಅವರವರ ಜೀವನಶೈಲಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಿಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೈನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸಕ್ರಮವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವ ದೇಹಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸೌಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆ ನೋವಿನ ಅನಿಸಿಕೆಯೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಿಸ್ಮರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೂ ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿಯೂ, ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿಯೂ ಇರಬಲ್ಲವರಾಗಿರುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಈ ವಿಷಯ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೆದುರಾಗುವ ಈ ತೊಡಕುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಆಸನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಾಸನ (Meditative Postures) ಗಳಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೇ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತುಸು ಹೊತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಮೆಡಿಟೇಟಿವ್ ಪೋಶ್ಚರ್‌ಗಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ-ಬೆನ್ನ ಮೂಳೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತಿರುಪು ಅದಿರುವಂತೆಯೇ ಇದ್ದು, ಎಲ್ಲ ದೇಹ ಭಾಗಗಳು-ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಛಾತಿ, ಸೊಂಟ, ಪಿರ್ರೆಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೊಂದಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಮೇಲೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು. ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ (Jerk) ಗಳಿದ್ದರೂ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಸಮವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮ ಉಂಟಾದರೂ ಅವೆಲ್ಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನಾವು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮೇಲು.

ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವವಿರುವಂಥದ್ದೇ. ನಾವು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡಾಗ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಲೋಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನುಳಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ-ನಾವು ಉದ್ವಿಗ್ನರಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಭಾರವೆನಿಸುವುದು, ಬಿಗಿದು ಕೊಂಡಂತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ನಡುಕಗಳಿಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಉದ್ವೇಗ ಪೂರಿತವಾದವಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಂದಿಸದಂತಿದ್ದು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕ್ರಮ ಏರುಪೇರಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಧಾರಣ ಹಳಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸವ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯೇಯದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಚೇತನಾಕ್ಷೇತ್ರ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದಾಗ ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚೇತನಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶ್ವಾಸ-ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ಧ್ಯಾನ

ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ಮುಂದುವರಿಯುವ ರೀತಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಿರುವಾಗ, ಕಳವಳಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವಾಗ, ತಲ್ಲಣ ಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಮತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಧಾರಣ ಕೂಡ ಕುದುರುತ್ತದೆ.

ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ದಾರ ಪೋಣಿಸಲು ನಾವು ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ 'ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ನಿಂತಂತಾಗುತ್ತದೆ! ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ, ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು.

ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಚೋದಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ

ನಾವು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು, ಗಾಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲೆವು, ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಬಂಧವಾಗಿರುವ ರಕ್ತಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕದು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಯಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಗಗಳಾದ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು 10ನೇ ಶತಮಾನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದವು. ತಂತ್ರ, ಸ್ವರ್ಗಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯಗಳೂ ಹೌದು. (ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದು, ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.) ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಬಿಸುಪು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಬಿಗುವು, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಧಾರಣ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ. (ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಯೋಗ ವಿಶ್ರಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು, ಒಂದು ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಲೀಸು).

ಧ್ಯಾನದ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಹಲವಾರು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಿಯು ಆ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತಗೊಂಡು ಉನ್ನತವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವೂ, ಆಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ತನಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಿಕಾಸ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಅವಗಾಹನೆ ಹೆಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು

ವ್ಯಾಧಿ	(ಸಿಕ್‌ನಸ್)
	(ಎಪಥಿ)
ಸಂಶಯ	(ಡೌಟ್)
ಉದಾಸೀನತೆ	(ಇನ್‌ಡಿಫರೆನ್ಸ್)
ಆಲಸ್ಯ	(ಸೆನ್ಸುಆಲಿಟಿ)
	(ನಾನ್‌ಸೆನ್ಸೇಶನ್)
ಭ್ರಾಂತಿ ದರ್ಶನ್	(ಇಲ್ಯೂಶನ್)
	(ಲ್ಯಾಕ್ ಆಫ್ ಇನಿಶಿಯೇಟಿವ್)
	(ಇನ್‌ಸ್ಟೆಬಿಲಿಟಿ)
ದುಃಖ	(ಸಾರೋ)
ನಿರಾಸೆ	(ಡಿಸ್ಪೇರ್)
ದೇಹ ಸ್ಥಿರತೆ	(ಬಾಡಿ ಅನ್‌ಸ್ಟೆಡೀನೆಸ್)
ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ	(ಇನ್ಸ್ಪಿರೇಶನ್- ಎಕ್ಸ್‌ಪರೇಶನ್)

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಹುಕಾಲ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅಭಿಲಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ (Arousal) ಮಟ್ಟ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಛಲ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೇಡು

ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಂಥದೇ ಆಲೋಚನೆ, ಅನುಭೂತಿಗಳೆದುರಾಗಲಿ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯವಾದರೂ ಸರಿ, ಕೆಟ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ-ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಟಿ.ಎಂ.(ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ) ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಧೋರಣೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗದಿರಬಹುದು.

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನ ನೆಪವಾಗಬಾರದಷ್ಟೇ.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರತಿಕೂಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಮಬ್ಬು ಹಿಡಿದಂತೆ, ಅಮಲೇರಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಾವು ಡಿಸೋಸಿಯೇಶನ್ (Dissociation)ಗೆ ಗುರಿಯಾದೆವು, ಮನೋ ಬಿಂಬಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ತಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೀಡಾದೆವು, ಮುಜುಗರಕ್ಕೊಳಗಾದೆವು ಎಂದದ್ದುಂಟು. ಕೆಲ

ವೊಂದು ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾ ಗುವುದೇನೆಂದರೆ ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಸ್ಪಂದನ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಮೂಲಿ ನಷ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಅಂಥವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯತಿರೇಕ ಪ್ರಭಾವಗಳೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಹುಕಾಲ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅಭಿ ಲಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ (Arousal) ಮಟ್ಟ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗಂತೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅನುಕೂಲತೆಯ ಬದಲು ಅನಾನುಕೂಲವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ರೆನಾಡ್ಸ್ ಡಿಸೀಜ್ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಧಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರ್ಪಡಿಸಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಒಂದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ-ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಿದೆ, ನಿಜ. ಅಷ್ಟೆ ಹೊರತು, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನೋಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಹುತೇಕರು ನಿರುಮ್ಮಳರಾಗಿ ಹಿತಾನುಭೂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ-ರೂಢಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಿಟ್ಟರೂ, ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಒಂದುದಿನ ಬಿಟ್ಟರೂ ತಮಗೆ ಬಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸಿತ್ತು, ಉಪಸಂಹಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು ಎಂದು ಕೆಲವರು (ಅಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಮ್ಮಿಯಿದ್ದರೂ) ಹೇಳುವುದುಂಟು.



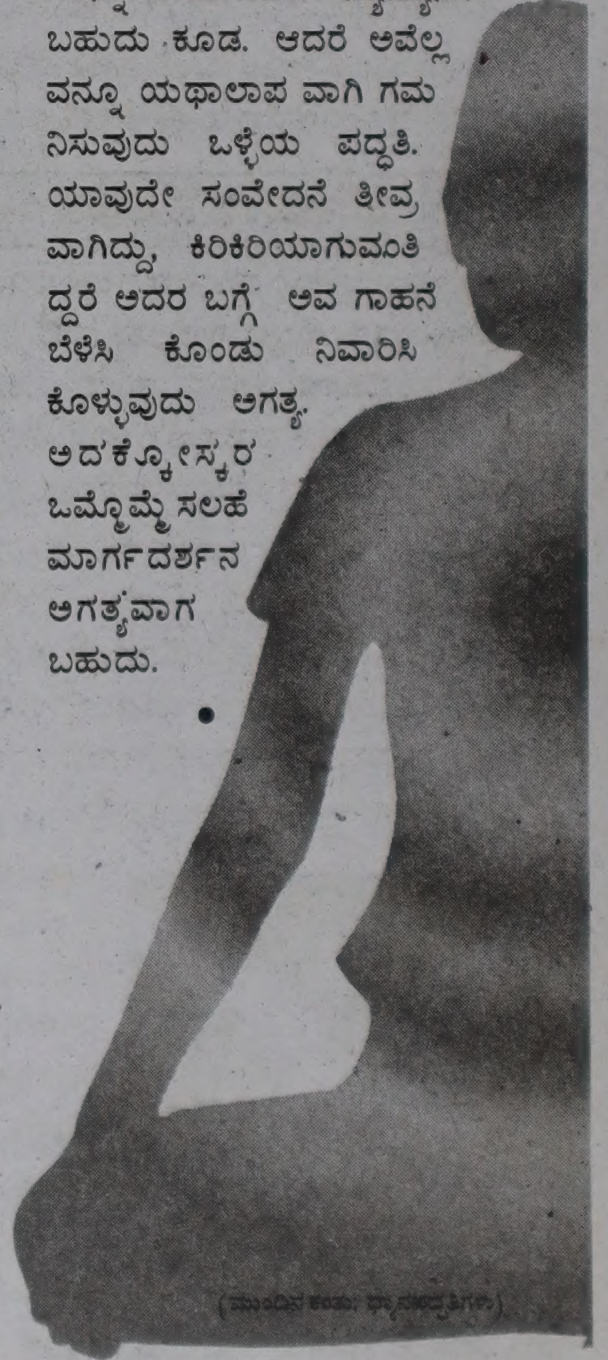
ರೂಢಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಾದರೂ, ಕೆಟ್ಟವಾದರೂ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವಾಗ ತುಸು ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳಿಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳೂ ಚಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತದಾದರೂ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮದ್ದು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡವರು ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾದವು. ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವದ ರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ-ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯುಳ್ಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಅವರ ಗತೆಕ್ಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ರೂಪುಗೊಂಡು ಇನ್ನುಳಿದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಥವು ಧ್ಯಾನಗಮ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಅವಗಾಹನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೈದ್ಯನೊಂದಿಗಿನ ಮಾತು-ಕತೆ, ಚರ್ಚೆ ಆ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಂಥ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿರುವು ನೀಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು

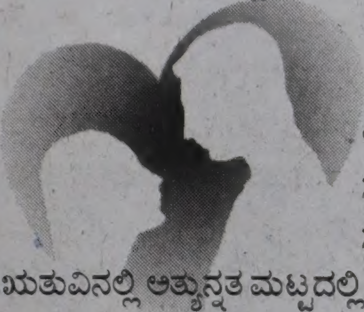
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸಗತಿ ಬದಲಾಗುವುದು-ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಘುಕಂಪನ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಗತಿಯ ಚಲನೆ (ಟಿಕ್ಸ್, ಟ್ವಿಟ್ಚೆಸ್), ಕಣ್ಣಗುಡ್ಡೆ-ಕಣ್ಣುಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ನಡೆಯಬಹುದು. ದೇಹ ತುಸು ಪಕ್ಕಕ್ಕೊರಗುವುದು, ಭಂಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ತೂರಾಡುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲ ಮಂದಿಗೆ ಸದ್ದುಗಳು ಕೇಳಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಶರೀರ ಧರ್ಮ ಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು ಕೂಡ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಥಾಲಾಪ ವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವ ಗಾಹನೆ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಂಡು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.



ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ

ತಾಯಿಯಾಗಲು ವಸಂತಋತು ಉತ್ತಮ

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಬಯಕೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಈಡೇರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಇಸ್ರೇಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹಾದ್ದಸಾ-ಇನ್-ಕರೆಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸಮೀಕ್ಷೆನಡೆಸಿ, ಮಾನವ ಸಂತಾ ನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Human Fartility) ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹವಾಮಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗತಿಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಲ ಸಲ ಅವು ಸತ್ತೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾರು 650 ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನ ತಡೆಗೆ ಲಸಿಕೆ!

ಕೆಲವರು ಇಚ್ಛೆಪಟ್ಟರೂ ಧೂಮಪಾನ ಚಟ ಬಿಡಲಾರರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಣೆಯಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅವರ ಶರೀರ ನಿಕೋಟಿನ್‌ಗೆ ಒಗ್ಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅವರ ಶರೀರ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧೂಮ ಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದಾನುಬೂತಿಯಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲವಂತೆ.

ಮಿನ್ನೆಪೊಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹೆನ್ನೆಪಿನ್‌ಕೌಂಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಲಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಾಶ ಬೀರುತ್ತಾ, ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದವರೆಗೆ ತಲುಪುವದನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಬರುವ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಸಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತರಲಾಗುವದೆಂದು ಆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ರಾತ್ರಿಪಾಳಿ ಕೆಲಸದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರೆ ಎಚ್ಚರ! ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು!

ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸಂಯೋಜಕರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಜಾನಿ ಹೆನ್ಸನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ.

ಮಕ್ಕಳು ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಾಗುವದೇಕೆ ?

ಮಕ್ಕಳು ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಾಗುವದೇಕೆ? ಈ ಸಂಗತಿ ಅವರ ತಾಯಂದಿರ ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು.

ಸಂಶೋಧಕರು 5000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ತಡವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಯಿತೋ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಾಗುವದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನು ಆಸ್ಟ್ರೋಜನನಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ: ಹುಚ್ಚುತನದ ಲಕ್ಷಣ

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅನಾಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಆತನ ಆಸಕ್ತಿ ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತದತ್ತ ತಿರುಗಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನಬೇಕು ? ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಇದೊಂದು ಹುಚ್ಚುತನ ಅಥವಾ ಮನೋಭ್ರಂಶ (Dementia). ''ನ್ಯೂರಾಲಾಜಿ'' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಇಟಲಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವೊಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾ, ಫ್ರಂಟೋ ಟೆಂಪೋರಲ್ ಡೆಮೆನ್ಶಿಯಾ (Fronto Temporal Dementia)ದಿಂದಾಗಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೋರ್ವ 68 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ವಕೀಲ. ಮೊದಲು ಆತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಕೇಳುವ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ. ನಂತರ ಆತ ಭಾರೀ ಸ್ವರ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸತತ ಆತ ಇಟಾಲಿಯನ್ ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಏರುಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದ, ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಆತನಲ್ಲಿ ಭಾವ ಶೂನ್ಯತೆ ಭ್ರಮೆ, ವಿಚಾರದ ತಾಕಲಾಟದಂತಹ ಮನೋವಿಕಾರ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಇನ್ನೋರ್ವಳು 73 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧೆ, ಆಕೆಯೂ ಮೊದಲು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಸುಗಮಸಂಗೀತದ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗಿ, ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತಳಾದಳು.

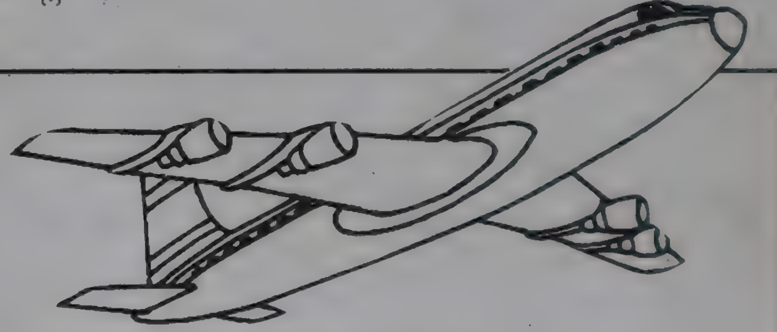


ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕೆಯ 11 ವರ್ಷದ ಮೊಮ್ಮಗಳು. ಆಕೆ ಆಗಾಗ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಫ್ರೀಸೋನಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾ, ಕೇಳುವ ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ, ರೋಗಿಯ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ರಂಟಲ್ ಲೋಬ್‌ಗೆ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾಗ ಹೊಸತನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದರರ್ಥ, ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ.

ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಸಮೀಪ ಇರುವವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ

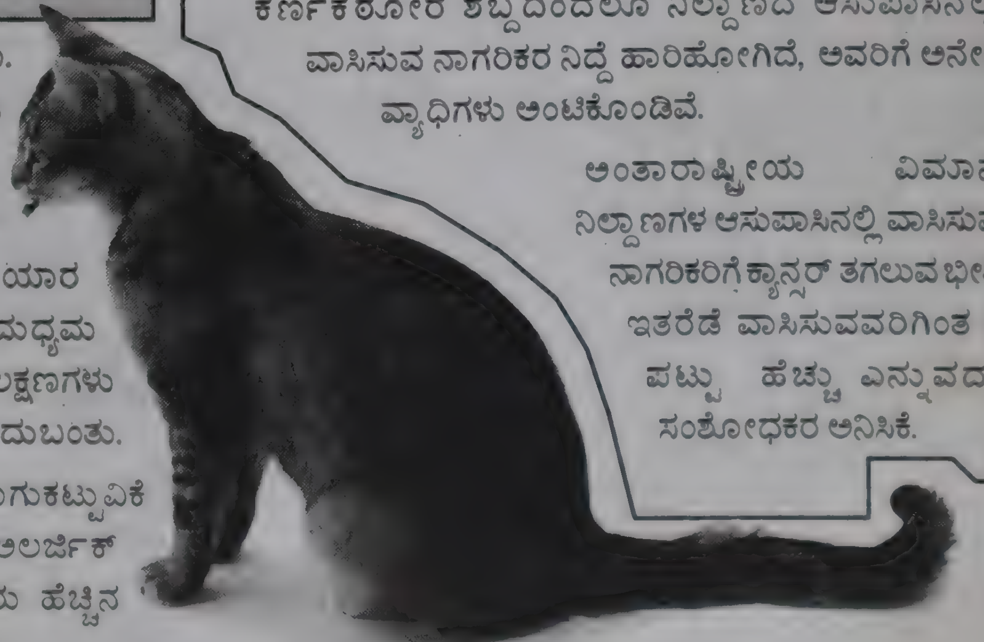


ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಸಮೀಪ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ವಿಮಾನ ದುರ್ಘಟನೆಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲದಿಂದ ಎಂದು ಲಂಡನ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ಸುದ್ದಿಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳ ಸಮೀಪ ವಾಸಿಸುವ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅವುಗಳ ವಿಷಪೂರಕ ಗ್ಯಾಸ್ (Toxic Emissions)ನಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕರ್ಣಕಠೋರ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ನಿಲ್ದಾಣದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಾಗರಿಕರ ನಿದ್ದೆ ಹಾರಿಹೋಗಿದೆ, ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲುವ ಭೀತಿ ಇತರೆಡೆ ವಾಸಿಸುವವರಿಗಿಂತ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಕಪ್ಪು ಬೆಕ್ಕು : ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚು



ಕಪ್ಪು ಬೆಕ್ಕು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಬೆಕ್ಕು ಸಾಕುವದೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಮಣೆ ಹಾಕಿದಂತೆ.

ಬ್ರುಕಲಿನ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಲಾಂಗ್ ಐಲ್ಯಾಂಡ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೆಕ್ಕುಗಳಿವೆಯೋ, ಅವರಿಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಇಲ್ಲವೆ, ಗಂಭೀರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ, ಉರಿ, ಮೂಗುಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೆಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ''ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ಸ್'' ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚೇಕೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಅಪಕ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಇದೇನು ಸೃಷ್ಟಿ ಕೊಡುಗೆ?

● ಡಾ. ಶ್ರೀಶೈಲ ಮ. ಬದಾಮಿ

ಆಡಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಹಸುಳೆಗಳಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅಶುದ್ಧ ಪರಿಸರ, ಕೀಟನಾಶಕ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೇರಿಕದ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 6 ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳು (ವರ್ಷವಲ್ಲ!) ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ! ಏನನ್ನೂ ಅರಿಯದ, ಮಮ್ಮಿ-ಡ್ಯಾಡಿ ಎಂದು ತೊದಲಲೂ ಬಾರದ ಈ ಹಸುಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆಂತಹ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ! "ಕಲಿಯುಗದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕರುವು ಹಾಲು ಕೊಡುವುದ ಕಾಣ!," ಎಂಬ ಕೈವಾರ ನಾರಾಯಣಪ್ಪನವರ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ನಿಜವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹೌದು! ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ನಂಬಲೇಬೇಕಾದ ಅತಿ ಘೋರ ಸತ್ಯವಿದು!

ಈ ಪುಟಾಣಿಗಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗುವುದು, ಕುಂದಿದ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಹುಟ್ಟು ದೋಷ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ! ಅಮೇರಿಕದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಈ ಅಧ್ವಾನಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತವೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ!

ಅಪಕ್ವ ಥೆಲಾರ್ಚಿ

ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ತೊಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಆರಂಭ, ಇವು ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿರುವ ಸಂಕೇತಗಳು. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ವ್ಯೂಹವೆಂಬ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದರಿಂದ. ಈ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿನ ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಅವರ ಚರ್ಮ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಇತರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ. ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವರ ಮೆದುಳು, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಸು 16 ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದು ಈಗ 12ನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಕುಸಿದಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣ 8 ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು "ಅಪಕ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ" (ಪ್ರೀಮೇಚ್ಯುರ್ ಸೆಕ್ಷುವಲ್ ಡೆವಲೆಪ್‌ಮೆಂಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು "ಅಕಾರಣ" (ಇಡಿಯೊಪಥಿಕ್) ಎನ್ನುವರು. ಹೆಣ್ಣು ಕೂಸಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ

ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಮಾಸುಚೀಲ (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ)ದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಅತಿಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸ್ತನಗಳ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳ ಜನನದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲದೇ ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆದು ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು 8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು "ಅಪಕ್ವ (ಪ್ರೀ ಮೇಚ್ಯುರ್) ಥೆಲಾರ್ಚೆ" ಎನ್ನುವರು (ಚಿತ್ರನೋಡಿ). ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿಯರ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬಂದಿಲ್ಲ.

1979ರ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕತಜ್ಞರು ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಕ್ವ ಥೆಲಾರ್ಚೆ ಹೊಂದಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ದಂಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಜನನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಅಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ 1987ರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. 1969ರಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿದ ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿದ ಈ ಸಮಿತಿ ಅಲ್ಲಿಂದ 1998ರವರೆಗೆ 6,580 ಇಂಥ ಬಾಲೆಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಈ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿನ ಇಂಥ ಹಸುಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಸು 6ರಿಂದ 24 ತಿಂಗ ಳುಗಳಾಗಿವೆ! ಪ್ರತಿ 1000 ಹೆಣ್ಣು ಕಂದಮ್ಮಗಳಲ್ಲಿ 8 ಪುಟಾಣಿಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿವೆ. ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದಲ್ಲಿನ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಮೇರಿಕದ ಮಿನೆಸೊಟಾದಲ್ಲಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 20 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಘಟನೆಗಳು ವರದಿ ಯಾಗಿದ್ದು, ಜಗತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯತ್ತ ಈಗಿ ನಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯು ತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವು ಜರುಗಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾವಿರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಇವುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ವೃಷಣ ಮತ್ತಿತರ ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಇವು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಜೋತು ಬೀಳದ ವೃಷಣ (ಕ್ರಿಪ್ಟಾರ್‌ಕಿಡಿಸ್ಂ) ಮತ್ತು ವೀರ್ಯನಾಳದ ತೊಂದರೆ (ಹೈಪೊಸ್‌ಪಾಡಿಯಾಸ್)ಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವುದು, ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಮತಿಯರಾಗದಿರುವುದು, ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಕುಸಿತ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತುಹೋಗುವಿಕೆಗೆ ಇವು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಸಂತಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳ ಜನನದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯೂಹ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್)ದ ಕಾರ್ಯ ಕುಗ್ಗಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಗೈನೊಕೊಮಾಸ್ಟಿಯ) ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮಿಲನ, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಹೆಣ್ಣು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಲನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವಿಕೆ, ಭ್ರೂಣದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಿಕೆ, ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಉಭಯಲಿಂಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಉದ್ಭವ, ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಕುಸಿತ, ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೃದ್ವಂಗಿಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರೀಸೃಪಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೈಪರೀತ್ಯ ಇವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾನವರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹ ಸೇರುವ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುವ ಮತ್ತು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ, ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು "ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳು" ಎನ್ನುವರು. ಇವು ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಡಿಡಿಟಿ, ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್‌ಗಳಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್ ಮತ್ತಿತರ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ದಹನದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಪೇಂಟುಗಳು, ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿವೆ (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ).



ಶೃಂಗಾರ ಪ್ರಸಾದನಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ಬಣ್ಣಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸೈಜ್‌ರುಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಜೀವತಂತುಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷವೇ?

ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪದ ಹೆಣ್ಣು ಹಸುಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು 1979ರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ದುರ್ಬಲ ಜೀವತಂತು (ಜೀನ್)ಗಳ ರಚನೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮೂಲನಿವಾಸಿಗಳಾದವರು ಮತ್ತು ಈ ದ್ವೀಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈ ದ್ವೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದ ಇತರ ಜನಾಂಗಗಳವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈ ವೈಪರೀತ್ಯ ತಲೆದೋರಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಜೀವತಂತುಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.



ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವೇ?

ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಅಪೊಪ್ಕಾ ಸರೋವರದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಡಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಕಶ್ಮಲ ಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೊಸಳೆಗಳು ದೋಷಪೂರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ನ್ಯೂಕಾಸಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಬೈಫಿನೈಲ್‌ಗಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ ಗ್ರೇಟ್‌ಲೇಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರೌಟ್ ಜಾತಿಯ ಗಂಡು ಮೀನುಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮೀನುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ! ತೈವಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಪಿಸಿಬಿ ಎಂಬ ಕೀಟನಾಶಕ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ) ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವರು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಲಿಂಡೇನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರ್ಗನೊಕ್ಲೋರಿನ್ ಯುಕ್ತ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಡಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಬೆಂಝಿನ್‌ಗಳಂತಹ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದು (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ). ಖಚಿತವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವರದಿಗಳಿವೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಥೆಲಾರ್ಚೆಗೂ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣವಿರಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ತರಹದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಈ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. 1988ರವರೆಗೆ 450 ಮಿಲಿಯನ್ ಪೌಂಡ್ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಆಮದಾಗಿವೆ. ಈ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಂತರ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಈಗ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳವರೆಗೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಇವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಜಾನುವಾರುಗಳು ತಿನ್ನುವ ಇಲ್ಲಿನ ಮೇವು ಮತ್ತು

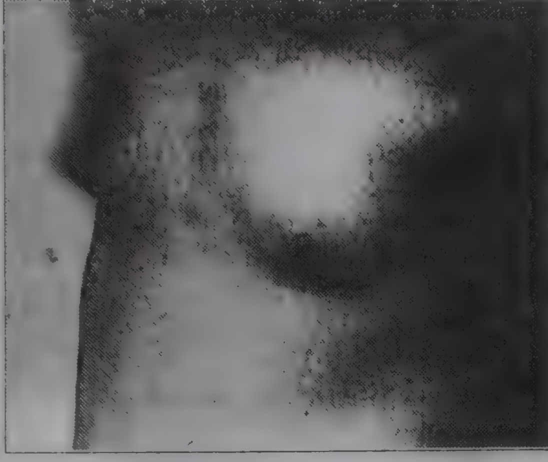
ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು	ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ
1) **ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು :** ಡಿಡಿಟಿ, ಬಿಹೆಚ್‌ಸಿ, ಮಿಥಾಕ್ಸಿಕ್ಲೋರ್ ಕ್ಲೋರ ಡೆಕೋನ್, ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್ ಅಟ್ರಾಜಿನ್, ಕೀಫೋನ್	ಕೀಟನಾಶಕ, ಕಳೆನಾಶಕ, ಗೆದ್ದಲುನಾಶಕ ಮತ್ತಿತರ
• ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಬೈಫಿನೈಲ್‌ಗಳು	ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸುಲೇಟರ್‌ಗಳು
2) **ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು :** ಬಿಸ್‌ಫಿನಾಲ್-ಎ	ಪಾಲಿಕಾರ್ಬೋನೇಟುಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರಬರುವ ವಸ್ತು
ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ನೋನಿಲ್ ಫಿನಾಲ್	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮೃದು ಮಾಡಲು ಬಳಕೆ
3) **ಸಾವಯುವ ಫಾಸ್ಪರಸ್‌ಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು** ಪಾರಾಥಯಾನ್, ಮೆಲಾಥಯಾನ್, ಡಯಾಜಾನೋನ್	ಕೀಟನಾಶಕಗಳು
4) **ಭಾರವಾದ ಖನಿಜಗಳು :** ಸೀಸ, ಪಾದರಸ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ	ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ
5) **ದ್ರಾವಕಗಳು :** ಪರ್‌ಕ್ಲೋರೋ ಇಥಿಲೀನ್, ಕ್ಸೈಲಿನ್, ಸ್ಟೈರಿನ್	ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ
6) **ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು :** ಡಯಾಕ್ಸಿನ್, ಆಲ್ಕೈಲ್ ಫಿನಾಲಿಕ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಇಥಿಲೀನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ವಿನೈಲ್ ಸೈಕ್ಲೊಹೆಕ್ಸೆನ್	ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ
7) **ಔಷಧಿಗಳು :** ಸಿಂಥಟಿಕ್ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳು	ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು
ಸಿಮೆಟಿಡಿನ್	ಅಲ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿ
8) **ದಹನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ವಸ್ತುಗಳು** ಆರೋಮಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೊಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು	ಪೆಟ್ರೋಲು, ಡೀಸೆಲ್‌ಗಳಂತೆ ಬಳಕೆ
9) ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಧೂಮಪಾನ, ಪೇಂಟುಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು	ವಿವಿಧ ಬಳಕೆ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಜಾನುವಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಅವುಗಳ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕವೂ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳ ಮಾಂಸವೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಡೈ ಇಥೈಲ್ ಸ್ಟಿಲ್‌ಬೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಬಿಜಿಹೆಚ್, ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಬಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾನುವಾರುಗಳ ದಿಡೀರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣ ಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೋಳಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾನವರ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಸೋಯಾಯುಕ್ತ ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳು ಕೂಡ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಕುರಿತು ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದ ಪರಿಸರ ಅಲ್ಲಿನ ಔಷದಿ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಹೊರಹಾಕುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಿವೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದ ನೆಲ,



ಕೇವಲ 23 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪದ ಬಾಲೆಯೊಬ್ಬಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ತನಗಳು

ಜಲ, ಹವೆ, ಆಹಾರ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಪರ್‌ಗಳೆಂಬ ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳು ಅಪಕ್ವ ಥೆಲಾರ್ಚೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೇ?

ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎನ್‌ವಿರಾನ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪರ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟಿವ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ವರದಿಯೊಂದು ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳೆಂಬ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ). ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದಲ್ಲಿನ ಅಪಕ್ವ ಥೆಲಾರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅಪಕ್ವ ಥೆಲಾರ್ಚೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಬಾಲಕಿಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಥ್ಯಲೇಟುಗಳ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಾದ ಡಿಇಪಿ, ಡಿಬಿಪಿ, ಡಿಇಹೆಚ್‌ಪಿ ಮತ್ತು ಎಮ್‌ಇಹೆಚ್‌ಪಿ ಇವುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ! ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರಕಿವೆ. ಇಷ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಪರ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಜನತೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ, ಶಿಶು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಪ್ರಜೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತನ್ನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿವಿಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗ್ರಾಮ್ ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 5.8 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಡಿಇಹೆಚ್‌ಪಿ ಎಂಬ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಕೂಡಾ ಸೇರಿದೆ.

ಏನಿದು ಥ್ಯಾಲೇಟು?

ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಥ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಈಸ್ಟರ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಮಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಟೊಮೋಟಿವ್ ಭಾಗಗಳ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರ್‍ಯಾಪರುಗಳ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಟಿಕೆ, ಚೀಲ, ಕಪ್, ಪಾತ್ರೆ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಗುರಿನ ಪಾಲಿಷ್‌ಗಳು, ಪೇಂಟ್‌ಗಳು, ವಾರ್ನಿಷ್‌ಗಳು,/ ಬಣ್ಣಗಳು, ಮಸಿಗಳು, ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಮೆಗಳ ಕೊಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇವು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗದೇ ಹೊರಬರುವ ಇವು ಸಮೀಪದ ಊರುಗಳ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಕಪ್, ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವರು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವು ದೊರೆತಿವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಟಿಕೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಶಿಶುಗಳ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾಲಿವಿನೈಲ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದಲೂ ಇವು ಮಾನವರ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿವೆ.

ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹವೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೂ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಇವುಗಳ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮಾನವರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಕೆಲವು ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ತಕ್ಷಣ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಅವು ಮೃತ್ಯು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊಗೆ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ದ್ವೀಪ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು


ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ - ನಿಮ್ಮ ಪೀಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

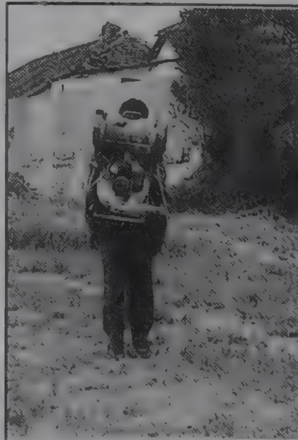
ತೇವಾಂಶಗಳು, ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅತೀವವಾಗಿ ಹದಗೆಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳ ಪ್ರಭಾವಲಯ ದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುತ್ತ, ಶಿಶುವಾಗಿರುವಾಗ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಹೀರುತ್ತ, ಬಾಲಕಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ನೀರು, ವಾಯು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೇ ಖಚಿತ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭವಿಷ್ಯ?

ಅಪಕ್ವ ಥೆಲಾರ್ಚೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಹಸುಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ 8ನೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಋತುಮತಿಯರಾಗಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಅವಳ ಜೈವಿಕ (ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್) ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸು ಅವಳ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾಲಕಿಯರು ಗರ್ಭ ಹೊಂದುವ ವಯಸ್ಸು ಅಂದರೆ 18ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಅವರನ್ನು ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ತಡೆ, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಅಳತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುದೋಷ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನ, ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇವಿಷ್ಟು ಅಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಶಿಶುಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನೇನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೊ ಕಾದು ನೋಡ ಬೇಕಿದೆ.

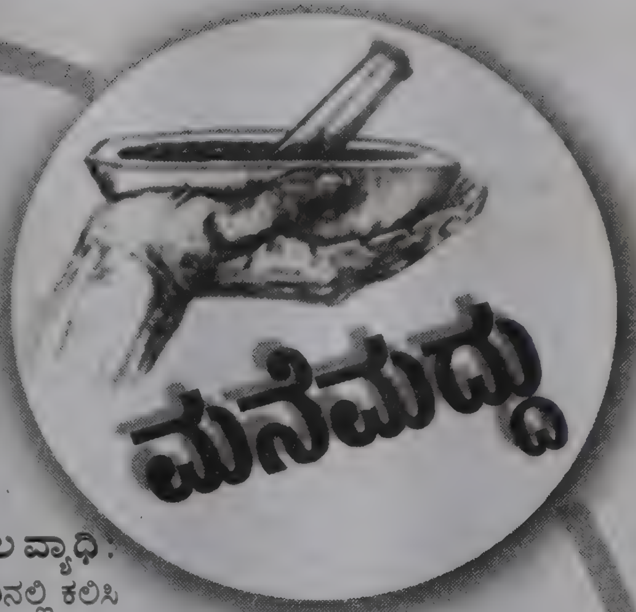
ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪರಿತಪಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೆದುಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಬಲುಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಗಂಡುಭ್ರೂಣದ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಅತಿಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ಜೋತು ಬೀಳದ ವೃಷಣ ಮತ್ತು


ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ವಿಪರೀತ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ದೋಷಪೂರಿತ ವೀರ್ಯನಾಳ (ಹೈಪೊಸ ಪಾಡಿಯಾಸ್) ದಿಂದ ಬಳಲಿರುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರ ಜತೆಗೇ ವೃಷಣ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂಬ ಕುಖ್ಯಾತವಾದ ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ಇಂಥ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ. ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕ ಸುಧಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹಾದಿ ಅವಸಾನದ ದಾರಿ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಕೈಗಾರೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ವಿಷಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಬಲಿಯಾಗಿ, ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮುಕ್ತ ಆಮದು ನೀತಿ, ಜಾಗತೀಕರಣ 'ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಭಾರತ ಮತ್ತಿತರ ದೇಶಗಳತ್ತ ಅಪಕ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೋತು ಬೀಳದ ವೃಷಣ, ಸಂತಾನಹೀನತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಜಗತ್ತು ಈವರೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿ ಸುಖಮಯ ಬಾಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಇಂದಿನವರ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನರಳಿ, ಕೊರಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಯೋಚಿಸುವಿರಾ?



ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಭಾಗದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ. ಅದರ ಸೀಸೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು 6 - 7 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀರು ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ನೀರು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಯಕೃತ್ತು, ಕರುಳಿನ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು (ಉರಿ, ನೋವು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವದು) ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ : ಬಿಕ್ಕು ಹತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಣ ಕೋತಂಬರಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಗಿಯುತ್ತಿರಿ. ಬಿಕ್ಕು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ : ಗುಲಾಬಿ ಜಲ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ದಲ್ಲಿ ಚಂದನ ಬೆರೆಸಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಒಸಡು ನೋವು : ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪುಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ, ನೋವು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಗಾಧರಿ: ಶರೀರದ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಿತ್ತಗಾಧರಿ ಏಳುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೆತ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ಅವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಉಳುಕು : ತಿನ್ನುವ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನರತೊಡಕು ಇಲ್ಲವೆ ಉಳುಕು ಉಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉಳುಕು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿ, ಕಲ್ಮಷ ತಗಲುದಂತೆ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ: ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಜಕರ್ಣ : ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹತ್ತಿ ಅರಳೆಯಿಂದ ಗಜಕರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. 4 - 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲು : ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಗಜ್ಜರಿಯ ರಸವನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿ 125ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸತ್ತು ಮಲದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು : ಅಜೀರ್ಣ, ಅಪಚನ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿ. 10- 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು : ಒಂದು ಚಮಚ ಅಜವಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದು ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಳಿದ ನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಕಷಾಯ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ. ಇದು ತಂಪು ಅಥವಾ ಅಪಚನದಿಂದಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು : ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿಸಿ, ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಶಾಖ ಕೊಡಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಳಿ ಈ ತಗುಲದಂತಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು : ಪುದಿನಾ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯುವದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ಆಗಿದ್ದರೆ : ಪುದಿನಾ ಹೂವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನೊಳಗಿನ ಕ್ರಿಮಿ ಸತ್ತು, ಹಲ್ಲು ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು : 50ಗ್ರಾಂ ಹುರಿದ ಚನ್ನಂಗಿ ಹಾಗೂ 10ಗ್ರಾಂ ಹವೀಜ್‌ನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ರುಚಿಗಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ 25ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ದಮ್ಮು : ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಗಜ್ಜರಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ರಸವನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಅಂಕಣ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ನೀವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಖಾತ್ರಿ ಎನಿಸಿದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಮಗೂ ತಿಳಿಸಬಹುದಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅಂಚೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದರೂ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ''ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ''

ನಂ. 122, ವೈ. 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 10

ಮತ್ತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಕಾಲರಾ

ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾ

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಕ್ಕರಿಸುವದು ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಇದೆಯೆಂದಾದರೆ ಏಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ?

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡ ಅವಳಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಕಶ್ಮಲ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾಲರಾ ಬಂದು ಹತ್ತಾರು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದದ್ದು ಇನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೆ ಕಾಲರಾ ಮತ್ತೆ ತಲೆಎತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಬೇಸಿಗೆ, ಹೊಲಸು ನೀರು, ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರಸಾರ, ಎಲ್ಲಡೆ ಹಾಹಾಕಾರ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು, ಸರಕಾರ, ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್‌ಗಳ ಕಿರುಚಾಟ. ಒಂದಿಬ್ಬರು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಮಾನತ್ತು. ಬೇಸಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಳೆ ನೀರು ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಹೊಲಸನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ, ಜನರು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಳಿದೆಲ್ಲ ದೇಶಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವನ ಕಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಬೇರುಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ದುರ್ದೈವವೆಂದು ಹಳಿದು ಕುಳಿತರೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಲರಾ ಬರುವದು ಖಂಡಿತ.

ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾರಿಕಾ ರೋಗವೆನ್ನುವರು. ಮಾರಿಕಾ ಎಂಬ ದೇವತೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಜನ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ತವರುಮನೆ ಭಾರತ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ. ತವರು ಮನೆ ಭಾರತವಾದರೂ ರೋಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಅದು ಹಾವಳಿ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ, ಜಾತ್ರೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಲರಾದ ಪಿಡುಗು ಜೋರಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಕಶ್ಮಲ ನೀರನ್ನು, ಇಲ್ಲವೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದವು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಠರಾಮ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಹೀನವಾದಾಗ ರೋಗಾಣು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪುಲವಾಗಿ ತಂಡ ತಂಡವಾಗಿ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಬದ್ದ ಮಲವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕರುಳೆಲ್ಲ ಖಾಲಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಹರಿದು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಯ ಮಲವು "ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ"ಯಂತೆ ಕಾಣುವದು. ಕರುಳಿನಿಂದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಬೇಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಜಠರದಲ್ಲಿಯ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ವಾಂತಿಯ ರೂಪ

ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಸೋಸಿದ ನೀರು

1892ರ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿತು. ತಕ್ಷಣ ಕಾಕ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದರು. ಪಿಡುಗು ಬಹಳ ಉಗ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು 17,000 ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ತಗುಲಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಕಾಲರಾ ವಿಬ್ರಿಯೋವನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಕ್ 1884ರಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒಂದು ಗುಂಪು ಅದನ್ನು ನಂಬಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ವಾದದಂತೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಬರಬೇಕಾದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲದ ದೋಷ ಕಾರಣ. ನೀರಿಗೂ ಕಾಲರಾಕ್ಕೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೆ ಅದು ಗೌಣವೆಂದೇ ಅವರ ವಾದ.ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್‌ರನ್ನು ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದುದನ್ನು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ವಿರೋಧಿಸಿದರು. ಅವನು ಕಪಟಿ, ಸುಳ್ಳೇ ಕ್ಷಯರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಜನರನ್ನು ಮೋಸ ಮಾಡುವವನೆಂದೂ ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದವನನ್ನು ಯಾಕೆ ಕರೆಸಿದಿರೆಂದು ವಾದಿಸಿದರು.

ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್‌ರು ಇವರ ಕೀಳು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್ ನಗರವು ಎಲ್ಬೆ ಎಂಬ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿತ್ತು. ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನೀರನ್ನು ನದಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೀರು ನೇರವಾಗಿ ನದಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲರಾ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಶಹರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಟೋನಾ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ನಗರದ ಜನರಿಗೂ ನದಿಯ ನೀರೇ ಬಳಸಲು ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಟೋನಾ ನಗರ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ ನಗರ ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಶಹರವು ನದಿಯ ಕೆಳಪಾತ್ರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ಕಾಲರಾ ರೋಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಿತು. ಕಾಕ್‌ನ ವೈರಿಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲರಾ ಬರಬೇಕು. ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಮನೆಗಳು, ನೆಲ, ಮಣ್ಣು ಅಲ್ಟೋನಾ ನಗರದಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಇದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅಲ್ಟೋನಾದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಇಲ್ಲ, ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಕ್ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿದರು. ಅಂದರೆ ಹೊಳೆಯ ನೀರು ಎಷ್ಟೇ ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಟೋನಾದವರು ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೋಸಿ ಜನರಿಗೆ ವಿತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಘಟನೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾಕ್ ಹೇಳಿದರು. ರೋಗಿಗಳಿಂದ, ಹೊಳೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ವಿಬ್ರಿಯೋ ಹುಡುಕಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಟೋನಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ಕರುಳಿನ ಹಾಗೂ ಜಠರದ ನಾಳಗಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ಕರುಳಿನ ಹಾಗೂ ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗು ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನೀರು, ಲವಣಗಳ ಕೊರತೆಯೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುವದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವದಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಉಪಚಾರ ಎಂದರೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವದು.

ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುವಿನ ಹೆಸರು ''ವಿಬ್ರಿಯೊ ಕಾಲರಾ'' ಎಂದು, ಇದು ನೋಡಲು ದಾರದ ತುಂಡಿನಂತೆ ಇದ್ದು, ಅರ್ಧ ವಿರಾಮದ ಆಕಾರ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುವಿಗೆ ಚಾಬೂಕದಂಥ ಅಂಗಾಂಗ ಇದ್ದು ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಚಿಮ್ಮುತ್ತ, ಗರ್ರನೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೀನು ಮರಿಗಳಂತೆ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವುಗಳ ಚಲನೆ, ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವರ್ಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ಕೃತ್ರಿಮ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಅವುಗಳ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಲ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಗಳು ಕೆರೆ, ಬಾವಿಗಳ ನೀರನ್ನು ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸಿದರೆ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ಹಳ್ಳ ಹೊಳೆಗಳ ನೀರು ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡು ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುವವು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಆಗುವದೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ ಬಳಸಲೂಬಹುದು.

ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಎಂಬಾತ. ಅವನು ಜರ್ಮನಿ ದೇಶದವನು, ತನ್ನ ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೊಲಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಭಾರತದಿಂದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ರೋಗಾಣು 'ಕಾಲರಾ ವಿಬ್ರಿಯೋ' ಎಂದು ಸಾರಿದ. ಆದರೆ ಅವನ ವೈರಿ ತಂಡದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಾಕ್‌ನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದರು. ಅವನೊಬ್ಬ ಮೋಸಗಾರ ಎಂದು ಹಳಿದರು. ಇದರಿಂದ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡ ಜಗತ್ತು ಸುಮ್ಮನಿರ ಬೇಕಾಯಿತು. ಕಾಕ್‌ನಿಗೆ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸುಸಂಧಿ ದೊರೆಯಿತು. 1892ರ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಪಿಡುಗು ತಲೆ ಎತ್ತಿತು. ಪಿಡುಗಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8000 ಜನ ಸತ್ತರು, 17000 ಜನ ಬಳಲಿದರು. ಕಾಕ್ ಹಾಗೂ ಅವನ ಸಂಗಡಿಗರು ತಮ್ಮ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪಿಡುಗನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರು. ಈ ಪಿಡುಗಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಯೋಗ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಯಿತು. ●

ವಿಬ್ರಿಯೋಗಳು ದೊರೆಯದೇ ಹೋದವು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಯೋಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿತು. ಹಾಗೂ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

ಇದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇಂದು ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ಜನರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ಕ್ರಮ ಬಂದಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಧಾರವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವದಾದರೂ ಏನು ?

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ನೀರಿನ ಬರ ಹೆಚ್ಚುವದು. ಎಲ್ಲ ಆಫೀಸಿನವರು ಸರಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ದಕ್ಷ ಕೆಲಸಗಾರರೇ ಹೌದು, ಆದರೆ ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೀರು ರಾಡಿ ಏಕೆ ? ನೀರು ಕೊಳಚೆಯಂತೆ ಏಕೆ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ ? ಎಲ್ಲ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ನಾಗರಿಕರೂ ನಿತ್ಯ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದವರಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹರಿಯುವ ಪೈಪುಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಒಡೆದ ಪೈಪುಗಳು ಕೊಳಚೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಳಚೆ ಪೈಪದೊಳಗೆ ಹೀರಲ್ಪಡಬಹುದು. ಆಗ ರೋಗ ಬರಲು ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದು.

ಅನೇಕ ಸಲ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೈಪುಗಳು ಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಪೈಪುಗಳ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಡೆದಾಗ ಹೊಲಸೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವದು.

ಕೆಲವರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೈಪನ್ನು ಬಚ್ಚಲು ಮೋರಿಯೊಳಗಿಂದಲೇ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತರುವರು. ಇದು ಸಹ ಬಹು ಕೆಡುಕಿನದು.

ನಳದ ನೀರಿಗೆ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯ ಎದುರಿಗೆ ನಳ ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಅಡಿ ಗುಂಡಿ ತೋಡುವದು. ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೀರನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವರು.

ಬೇಸಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅನಿಲ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಹೊಟೇಲ್, ಊಟದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವದು.

ಜರ್ಮನಿ ಹಾಗು ಇತರ ದೇಶಗಳು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಭಾರತ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ವ್ಯಥೆ. ●

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಪುರುಷತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇಕೆ?

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಬದಲು ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವವರಿಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿರುವ, ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿರುವ ವಯಾಗ್ರ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹುದೇನು ತಾಕತ್ತು ಇದೆ? ಅದನ್ನು ಯಾರು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾರು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

❖ ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

● **ಏನಿದು ಈ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್?**

☞ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವೇ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್. ಈ ಔಷಧ ಅಸಂಖ್ಯ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ಗುಳಿಗೆ.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?**

☞ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ವಿವರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ. ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಲು ಅದರ ನರಗಳು ಸಮಗ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾದಾಗ ಶಿಶ್ನ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗ್ವಾನಿಲ್ ಸೈ ಕ್ಲೇಸನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMPಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ, ನೇರವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMPಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಶಿಶ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಗಡುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಡಸುತನ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMPಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ, ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಜೋಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ PDE5!

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ನೇರವಾಗಿ PDE5 ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅದು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ಬಲವಾಗಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

● **PDE5 ಎಂದರೇನು?**

☞ PDE5ನಲ್ಲಿರುವ PDE ಎಂಬುದು ಫಾಸ್ಫೊಡೈ-ಎಸ್ಟರೇಸ್ ಎಂಬುದರ ಹ್ರಸ್ವರೂಪ. ಐದು ಎಂಬುದು ವರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. PDEಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ವರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು 1, 2, 3, 4.... ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದುಂಟು. ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMPಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ PDE, ಐದನೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ PDE5 ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

PDE5 ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕಿಣ್ವ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ನೇರವಾಗಿ PDE5 ಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಲಭ್ಯವಿರುವ PDEಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು PDE5ಯನ್ನೇ 80-8500ರಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಹುಡುಕಿ, ಅದನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಹೇಗೆ PDE5 ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತವೆ?**

☞ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ PDE5ಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನವು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ, ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ

ಪರಿಣಾಮ, ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆ: ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಯು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನಿಮಿರಿಸ ಬಲ್ಲದು. ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದ 19 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನ 5-9 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತನ್ನ ಗಡುಸುತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಯು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನ ಡೋಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿತ್ತು. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೋಗಿಗಳ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ವನ್ನು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ನಿವಾರಿಸಿತ್ತು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರು 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲಿನ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವು ಸುಮಾರು 10 ಎಂ.ಎಂ.ಹೆಚ್.ಜಿ.ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು 'ನೈಟ್ರೇಟ್' ಗುಂಪಿನ (ಉದಾ: ಗ್ಲಿಸರಿಲ್ ಟ್ರೈನೈಟ್ರೇಟ್) ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆ ನೀಡಿದಾಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು 25 ಎಂ. ಎಂ. ಹೆಚ್.ಜಿ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಳಿಸುವ ಇತರ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. 25/50/100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ: PDE6 ಎಂಬ ಫಾಸ್ಫೋಡೈ ಎಸ್ಟರೇಸ್ ವರ್ಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ PDE6ನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀಲಿ-ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಏರುಪೇರು ಸುಮಾರು ಆರು ಗಂಟೆ ಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ನಂತರ ವೈಪರೀತ್ಯ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲ ನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

☆ **ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳು:** ಆಸ್ಪಿರಿನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

☆ **ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು:** ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕೆಲವು ಸಲ ರೋಗಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಗುಪ್ತ ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯ ದ ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☆ **ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನೆ:** ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ತ್ವರಿತವಾಗು ತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆಯೆ?**

☞ ಇದೆ. 'ಪ್ರಿನ್ಸ್‌ಟನ್ ಕನ್ಸೆಸಸ್ ಪ್ಯಾನೆಲ್' ಎಂಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬರಬಹು ದಾದ ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ಕನಿಷ್ಠ ಅಪಾಯ:

1. ತಮ್ಮ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರು
2. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಆದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯಶೂಲೆ (ಆಂಜೈನ) ರೋಗಿ ಗಳು
3. ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳ ಪುನರ್ ಪರಿಚಲನೆ ಯನ್ನು (ಕರೋನ್ ರೀ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರೈಸೇಶನ್) ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವರು.
4. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಡಕಿರದ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಹೃದಾಯಾಘಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿರು ವವರು.
5. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕೀಲು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು
6. ಯಾವುದೇ ಹೃದ್ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದವರು.
7. ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.

ಇವರೆಲ್ಲರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇನಾ ದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನ ಲ್ಲಿಡಬೇಕು. 'ನೈಟ್ರೇಟ್' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರು, ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು.

ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಬಲ್ಲವರು:

1. ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಎದೆಶೂಲೆಯಿಂದ ನರಳು ತ್ತಿರುವವರು
2. ಆರು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವವರು
3. ಹೃದಯದ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು
4. ವರ್ಗ-II ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುವವರು
5. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರದ, ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಪಾಯದ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.
6. ಮೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.

ಈ ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ರೋಗದ ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಪರಿಶೀಲನೆ ಯ ನಂತರವೇ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲವರು:

☆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗದ ಹೃದಯಶೂಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು

☆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳು ತ್ತಿರುವವರು

☆ ವರ್ಗ-III ಅಥವಾ IV ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರು

☆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಹೃದಯಾ ಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು

☆ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ವೈಪರೀತ್ಯ ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಜನರು

☆ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಬೇನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು

☆ ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.

ಇವರೆಲ್ಲ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನಂತರವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ?**

☞ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತಕ್ಷಣ ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. 80% ಔಷಧವು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ 20% ಔಷಧವು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮ್ಯಸ್ವರೂಪದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಔಷಧವು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?**

☞ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 25 ಮಿಗ್ರಾಂ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ 50 ಮಿಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ ಮಟ್ಟ 100 ಮಿಗ್ರಾಂ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

☆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ 90% ಜನರು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ, ಮೈಥುನ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು.

☆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿರುವ ಅವಧಿ ಆರು ನಿಮಿಷ ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ನಿಮಿರಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

☆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಯ ಡೋಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?**

☞ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಯು ಮೂರು ಮಟ್ಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಯಾರು ಯಾವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು 50 ಮಿಗ್ರಾಂ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಯು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು 25 ಮಿಗ್ರಾಂಗೆ ಇಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ 150 ಮಿಗ್ರಾಂಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

● **25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಗುಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಬಹುದಲ್ಲ?**

☞ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 50 ಮಿಗ್ರಾಂ ಗುಳಿಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡವರಲ್ಲಿ 25 ಮಿಗ್ರಾಂ ಗುಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

☆ 65 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು.

☆ ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.

☆ ತೀವ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.

☆ ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್, ಕೆಟಕೋನ ಜೋಲ್, ಆಯಟ್ರೋಕೋನಜೋಲ್, ಸಾಕ್ವಿನಾವಿರ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

● **ಯಾರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು?**

☞ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದವರೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಒಂದು ಕಾಮ ವರ್ಧಕ ಔಷಧವೆ?**

☞ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಕಾಮವರ್ಧಕದ (ಅಫ್ರೋಡೈಸಿಯಾಕ್) ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಳಿಗೆಯನ್ನಷ್ಟೆ ನುಂಗಿ ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

● **ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ನುಂಗಬಹುದೆ?**

☞ ಊಟವಾದ ನಂತರ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಗುಳಿಗೆಯ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಂದವಾಗಬಹುದು.

● **ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?**

☞ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿಲ್ಲ.

● **ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?**

☞ ಆಗಬಹುದು. 100 ಮಿಗ್ರಾಂ. ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರ ಬಹುದೋ, ಅವೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿರುವವರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆ (ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ, ಹೌದೆ?**

☞ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಿಮಿರಬಹುದು. ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನೋವು ಕಂಡಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಚಿರ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನವು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಅವರನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ತಡಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

● **ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆ?**

☞ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. SSRI ಎಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನಾವಧಿ ತಡವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಲೋಮಿಪ್ರಮಿನ್ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಅನುಭವ ಆಗದು. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಜನರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

● **ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುವವರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಬಳಸಬಹುದೆ?**

(61ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿಸುವ ಖಚಿತ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧವು ಮಾನವನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಔಷಧ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾ ಗಿದೆ. ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದುತ್ತಲೇ ಜನರು, ಈ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮುಗಿಬೀಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರು ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು ಎಂಬ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಪೀಡಿತರಿ ಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದಂತಹ ಔಷಧ.

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಪೀಡಿತನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಉತ್ತರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ನಂತರ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿನಲ್ಲಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹ ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಬದುಕನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯ.

1. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದೆ?
2. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದಾಗ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು?
   - ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ.
   - ಸರಿಸುಮಾರು ಇಲ್ಲ/ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
   - ಕೆಲವು ಸಲ (ನಡೆಸಿದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಲ)
   - ಕೆಲವು ಸಲ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು)
   - ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ (ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು)
   - ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗಲೂ/ ಯಾವಾ ಗಲೂ.
3. ಸಂಭೋಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?
4. ಪ್ರವೇಶದ ನಂತರ, ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?
   - ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.
   - ಸರಿಸುಮಾರು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.
   - ಕೆಲವು ಸಲ (ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಲ)
   - ಕೆಲವು ಸಲ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು)
   - ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ (ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು)
   - ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗಲೂ/ ಯಾವಾ ಗಲೂ.
5. ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?
   - ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.
   - ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.
   - ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.
   - ಕಷ್ಟ.
   - ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ.
   - ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ.
6. ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ?
   - ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಡೆಸಲೇ ಇಲ್ಲ.
   - 1-2 ಸಲ
   - 3-4 ಸಲ
   - 5-6 ಸಲ
   - 7- 10 ಸಲ
   - 11 ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ
7. ಸಂಭೋಗವು ಎಷ್ಟು ಸಲ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತು?
   - ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.
   - ಸರಿಸುಮಾರು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ/ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
   - ಹಲವು ಸಲ (ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ).
   - ಕೆಲವು ಸಲ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು).
   - ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ (ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು).
   - ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗಲೂ/ ಯಾವಾ ಗಲೂ.
8. ಸಂಭೋಗವೆಷ್ಟು ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?
   - ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.
   - ಆನಂದವಿಲ್ಲ.
   - ಅಂತಹ ಆನಂದ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.
   - ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.
   - ಆನಂದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
   - ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
9. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗ ದ ನಂತರ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸ್ಖಲನ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?
10. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗ ದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಲ ನಿಮಗೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ (ಆಗಣಂ) ಅನುಭವವಾಗಿದೆ?
    - ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ/ಸಂಭೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
    - ಸರಿಸುಮಾರು ಇಲ್ಲಾ/ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
    - ಹಲವು ಸಲ (ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ)
    - ಕೆಲವು ಸಲ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು)
    - ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ (ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು)
    - ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗಲೂ/ ಯಾವಾ ಗಲೂ
11. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಲ ಆಗಿದೆ?
    - ಸರಿಸುಮಾರು ಇಲ್ಲ/ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
    - ಹಲವು ಸಲ (ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ)
    - ಕೆಲವು ಸಲ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು)
    - ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ (ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ)
    - ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗಲೂ/ ಯಾವಾ ಗಲೂ
12. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?
    - ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ/ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
    - ಕಡಿಮೆ.
    - ಮಧ್ಯಮಮಟ್ಟ.
    - ಹೆಚ್ಚು.
    - ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು.
13. ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ?
14. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ?
    - ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅತೃಪ್ತಿಕರ
    - ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಅತೃಪ್ತಿ
    - ತೃಪ್ತಿ- ಅತೃಪ್ತಿ ಸರಿಸಮ
    - ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ತೃಪ್ತ
    - ಪರಿಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ
15. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?
    - ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ
    - ಕಡಿಮೆ
    - ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟ
    - ಅಧಿಕ
    - ಅತ್ಯಧಿಕ

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಮನೋಭಾವ (12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳು)



◆ ರುವೆಂಕ

ಗುಂಪುಕಟ್ಟುವ ಗುಣ ಇಲ್ಲವೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೊಬ್ಬನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನೇ 'ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಮನೋಭಾವದ ಹಂತ' ಅಥವಾ 'ಗ್ಯಾಂಗ್ ಫೇಜ್' ಎನ್ನುವುದು.

ಈ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಮನೋಭಾವ 8ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದಾದರೂ, ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. 8ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಗುಂಪುಕಟ್ಟಿ ಆಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 12ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಸಮಲಿಂಗಿಗಳೊಂದಿಗಷ್ಟೇ ಈ ರೀತಿ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗಿಯರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ, ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗಷ್ಟೇ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಗ್ಯಾಂಗಿನೊಳಗೆ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರ ಗುಂಪಿನೊಳಗೆ ಹುಡುಗರನ್ನು ಬರಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, 8ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳು ಆಯಾ ದಿನ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಕೂಡಿ ಆಡಿ, ಸಾಯಂಕಾಲವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮರುದಿನ ಕೂಡಿದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೆಂದರವರು, ಹೊಸ ಹೊಸ ಹುಡುಗರ ಕೂಡ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೆ ಹೊರತು; ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಗುಂಪುಗೂಡಿದ್ದವರ ಜೊತೆಗೇ ಗುಂಪುಗೂಡಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸದಸ್ಯರೆನ್ನುವವರ್‍ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾಯ್ತು! ಆದರೆ 12ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ ಸದಸ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬೇಕೆಂದವರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸಬರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದರೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

8ರಿಂದ 12ರ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, 12ರಿಂದ 14ರ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಿರುವುದು ಕೂಡ 12ರಿಂದ 14ರ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದವರ ವಿಷಯ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಬುದ್ಧಿಯೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗೂ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ಯಾರ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹುಡುಗಿಯರ ಗ್ಯಾಂಗುಗಳಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರ ಗ್ಯಾಂಗುಗಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು, ನಿಯಮ-ನಿಷೇಧಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಹುಡುಗಿಯರು ಗುಂಪು ಕಟ್ಟುವುದು ಕಮ್ಮಿ.

ಆದಿಕಾಲದ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಗ್ಯಾಂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೇಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ದಂಡೆತ್ತಿ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ ಆ ಜನಾಂಗದ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗಷ್ಟೇ ಅವರು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಿ, ಹೋದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

8ರಿಂದ 12ರ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, 12ರಿಂದ 14ರ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಬುದ್ಧಿಯೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ಯಾರ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಿಷಯವೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ಪರವಾದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಅವರಿಗಿರುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವ ಪುರುಷರ (ಅಂದರೆ ಗಂಡನ) ಪರವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಗಳವಾಡಿದಾಗ, ಕಿತ್ತಾಡಿದಾಗ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಳಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಕೂಡಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಇದೇ!

ಆದಿವಾಸಿ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 12ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಒಮ್ಮೆ ಇಣುಕಿ ನೋಡುತ್ತವೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗದು. ಇದನ್ನೇ ಮುಂದೆ 'ಮನೋಭಾವ (Herd Instinct) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದಾಗಿರಿಸುವ ಬಂಧನ

ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳುಳ್ಳ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸಕ್ತಿಗಳೆನ್ನುವವು ಬಹುಪಾಲು ಅವರ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ತಾನಿರುವ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಆಟ ಆಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ಸೌಕರ್ಯವಿರದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವವರಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬನಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೇವಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೊಬ್ಬನಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ವಯೋಸಹಜ ಗುಣಲಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ ಸೇರದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬಂಟಿತನದಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ-ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದುಂಟು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಗುಂಪಿನವರು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೂಡಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಇತರ ಗ್ಯಾಂಗುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಿತ್ತಾಟಕ್ಕಿಳಿಯುವುದು. 'ಹುಯ್' ಎಂದು ಕಿರುಚಾಡಿ ಗದ್ದಲವೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಾಯಕನಿಗೆ ವಿಧೇಯತೆ

ಈ ಗ್ಯಾಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣ - ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಲೀಡರ್ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನಿರುವುದು. ಗುಂಪಿನ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ನಾಯಕ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸೈ ಎನ್ನುವಂತೆ ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಕನಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ, ಏನು, ಅದು ತಪ್ಪು-ಇದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ಅವರಲ್ಲುದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾಯಕ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡೋಣ ಅಂದಿದ್ದಾನಾದ್ದರಿಂದ ಬೇರೊಂದು ಯೋಚನೆಗೆಡೆಕೊಡದೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಆ ರೀತಿ ನಾಯಕನಾಗಿ ಚಲಾವಣೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಬೆರೆತು ತನ್ನವರ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬರ ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಪೇರಲ ಮರವಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಆ ಮರದ ಪೇರಲ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಬಯಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕನಾಗಿರುವ ಹುಡುಗ 'ಪೇರಲ ಕಾಯಿ ತಿನ್ಬೇಕಾ? ಹಾಗಾದ್ರೆ ಬನ್ನಿ, ತಿನ್ನೋಣ' ಎನ್ನುತ್ತ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸದೆ, ಮೊದಲು ತಾನು ಗೋಡೆ ಹಾರಿ ಪೇರಲ ಮರ ಹತ್ತಿ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದವರು ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಗೋಡೆ ಜಿಗಿದು, ಮರ ಹತ್ತಿ ಎಗರಾಡುವುದೆಲ್ಲ ನಂತರದ ಚರ್ಯೆಗಳೆನ್ನಿ.

- ಇಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ನಾಯಕನಿಗೂ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಳಗಿಂದ ನಾಯಕ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ನಾಯಕತ್ವ ಲಕ್ಷಣ

ನಾಯಕನಿಗೂ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯಾದವನು ತಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರ ನಿಂತು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಾಯಕ ಹಾಗಲ್ಲ. ತಾನೇ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಅನುಚರರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ತನ್ನೊಂದಿಗಿರುವವರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಯಕನಾದವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರೈಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ನಾಯಕತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಹುಡುಗನಷ್ಟೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಮುಂದಾಳಾಗಬಲ್ಲನೆ ಹೊರತು ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳವನಲ್ಲ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹದಿವಯದವರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಾಳಿಗೆ ಇಷ್ಟಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶರಣಾಗಿ ಅವನ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಶಿರಸಾವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹುಡುಗರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿ ಹುಡುಗನ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕಷ್ಟೇ ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರ್‍ಯಾರಾದರೂ ಇಂಥ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕಷ್ಟೇ ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರ್‍ಯಾರಾದರೂ ಇಂಥ ನಾಯಕತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ವಿಧೇಯತೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕೌಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್, ಡ್ರಿಲ್ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಮುಂತಾದವರಿಗೆ ಹುಡುಗರು ವಿಧೇಯರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎದುರು ತಿರುಗುವ ಸ್ವಭಾವ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಎದುರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅದು ನಿಜವೂ ಹೌದು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದ

ಗುಣವೊಂದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ತಾವು ಮನ್ನಿಸಿದ ಅಥವಾ ಒಪ್ಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. 'ನೀನ್ಯಾವೂರ ದಾಸಯ್ಯ ಹೋಗು, 'ನೀನು ಹೇಳೋದನ್ನು ನಾ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಧೇಯತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ತಾವು ನಾಯಕನೆಂಬುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಲು ವಿಧೇಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಾಯಕನಿಗೆ ವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ 'ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆ'ಯ (Hero Worship) ಲಕ್ಷಣ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ ಆ ನಾಯಕನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಾಯಕನ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು, ಒಳಿತು-ಕೆಡುಕುಗಳು, ವಿಚಿತ್ರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆ ರೀತಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಂದೆಯನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿಕೊಳಲೆತ್ನಿಸದವನು ಈಗ ತಾನು ಮಹತ್ತರವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ತನ್ನ ನಾಯಕನನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಾನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತ ಬಂದ ತಂದೆಯ ಅಧಿಕಾರವನ್ನೂ, ಆತನ ಗುಣಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಈಗವನು ತೃಣೀಕರಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹುಡುಗರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತಿರುಗಿಬೀಳುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ.

ಹುಡುಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ನಾಯಕನ (ಗ್ಯಾಂಗ್ ಲೀಡರ್) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯವಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಆ ನಾಯಕನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಆ ನಾಯಕನ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಸಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವು ಅವರ ತಲೆಗೇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ನಾಯಕ ಹೇಳಿದ್ದೇ ವೇದವಾಕ್ಯವಾಗಿ ಅವನ ಲಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ತಮ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾವೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ತಳಹದಿಯಾದರೆ, ಈ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಹಂತದ ನಾಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಗೋಡೆ ಕಂಬಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಸಂತಾನವನ್ನು ತಮಗೆ ವಿಧೇಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನರಿತು ವರ್ತಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ತನ್ನ ಮಗ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದರೊಳಗೆ ತಾಯಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅವನು ಓಡೋಡಿ ಬಂದು, ಊಟ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಗುಂಪು ಸೇರಲು ಓಡೋಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನು 'ನಮ್ಮಮ್ಮ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೋಳು, ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸ್ಕೋತಾಳೆ, ಆಕೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಬೇಕು'' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಆಕೆ,'' ಏನದು ಆ ತರಾತುರಿ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಿರುಬೋಕಿಯ ಥರ ಅಲೆದಾಡಿ ಬಂದೋನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡ್ಕೋದಿಕ್ಕಾಗೋದಿಲ್ವಾ? ನಾನೇನೂ ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ಕೊಂಡಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಗೊಣಗತೊಡಗಿದರೆ ಆ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧಿಕ್ಕಾರದ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರೇಕದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ವಯೋಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆಗಷ್ಟೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ವಿಧೇಯತೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ವಿಧೇಯತೆ. ಆ ವಿಧೇಯತೆಯೆನ್ನುವುದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಿಂತಲೂ ತಾವಿರುವ ಗ್ಯಾಂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಬಲು ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಿಧೇಯತೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗೋಸ್ಕರವಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಗ್ಯಾಂಗಿಗೋಸ್ಕರವಷ್ಟೇ ತೋರ್ಪಡಿಸುವದು ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣ. ಆ ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ತರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಆಕೆ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ತಡ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಧೇಯತೆ ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿರುವುದು, ಗೌರವ ಭಾವನೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ - ಇವೆಲ್ಲ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಮೆಂಬರ್‌ಗಳ ಮನೋಭಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆಂದಲ್ಲ. ಹದಿನಾರರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇವು ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಾಯಕನಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆಯ ಹಂತದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತುಂಬ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಾನ ನೀಡುವುದೆನ್ನುವುದು, ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ದುಡ್ಡು ನೀಡುವುದೆಂಬುದಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದ್ಯಾವುದೋ ಆದರ್ಶವಿಲ್ಲ. ಕಳ್ಳತನವೆನ್ನುವುದು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯರು ದಂಡಿಸುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ 'ಕೆಟ್ಟ'ದ್ದಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು ಅದು ತಪ್ಪೆಂದಾಗಲಿ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು, ಆದರ್ಶವೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ.

ಗುಂಪಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇನೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅದಕಿನ್ನಷ್ಟು ಮೆರುಗು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು! ●

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ: ಸಜಾತಿ ಪ್ರೀತಿ)

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ, ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ



ಗುಲಾಬಿ

ಗುಲಾಬಿ!

ಈ ಹೆಸರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಲೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೈ-ಮನದಲ್ಲಿ ಪುಳಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

'ಹೂಗಳ ರಾಣಿ' ಕೇವಲ ತಲೆಗೆ ಮುಡಿಯ ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಹತ್ತು-ಹಲವು ಔಷಧಿ ಗುಣ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಶೀತಲ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯ, ವೀರ್ಯಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ, ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುವ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರ ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ತಾಜಾ, ಒಣಗಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗು ಅರ್ಕನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳಿ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಗುಲಕಂದ' ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್.

ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಶತಪತ್ರಿ ತರುಣಿ, ಕರ್ಣಿಕಾ, ಹಿಂದಿ-ಮರಾಠಿ- ಗುಜರಾತಿ ಯಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬ, ಬಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಲಾಪ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಪೂವ್ವು, ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ರೋಸ್, ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ದಲ್ಲಿ ರೋಜಾ ಸೆಂಟಿ ಪೋಲಿಯಾ, ಅರಬಿಯಲ್ಲಿ ಬರ್ದೇ ಅಹಮರ್, ಫಾರಸಿಯಲ್ಲಿ ಗುಲೆಸುರ್ಖ ಅಥವಾ ಗುಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಹು ಲಾಭಕರ: ನೀವು ಶೀತ—ನೆಗಡಿ ಯಂತಹ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗುಲಾಬಿ ಚಹಾ ಕುಡಿದು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು! ಗುಲಾಬಿಯ ಎಸಳುಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು 'ಮೌತ್‌ವಾಶ್' ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬಳಸಿದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ: ಗುಲಾ ಬಿಯ ಶುದ್ಧ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೈ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತತೆ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಮಾಯವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ನೀರು (water Retention) ಒಂದೆಡೆ ಸೇರದೆ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಗುಲಾಬಿಯ 'ಗುಲಕಂದ' ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್. ಗುಲಾಬಿ ಎಣ್ಣೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಪೂರಕ. ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರಗು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಲು: ಗುಲಾಬಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೈವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ 'ಮೂಡ್' ಉತ್ತಮ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಸೆ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ದಣಿವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗುಲಾಬಿ ತೈಲವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೆನ್) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು: ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 'ರೋಸ್ ಸಿರಪ್' ನಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ಬಚಾವ್ ಮಾಡಲು ಇದು ಲಾಭಕರ.

ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ: ಗುಲಾಬಿ ಚಹಾ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ, ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆ ಯಿರುವವರು ಪಚನದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಈ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರಗು: ಗುಲಾಬಿಜಲದಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರಗು ಬರುತ್ತದೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳೇಳದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿರುಸು, ಒಣ ತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಲಾಬಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆಸು ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿಜಲ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ಭೀತಿ ಮಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ: ಗುಲಾಬಿ ಅರ್ಕನ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ದರ್ಜೆಯ ತೈಲದ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನ ವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮದ ಪ್ರತೀಕ: ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಗುಲಾಬಿಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರೇಮದ ಪ್ರತೀಕ ಕೂಡ.



ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ನೆರವು ನೀಡು ತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಗುಲಾಬಿ ತೈಲ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗಿ, ಮೈ-ಮನ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ತಳಿಯ ಮಿಳಿತದ ಆಹಾರ ಅದೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ?

ಡಾ॥ ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ನೀರು, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಬವಣೆಯಾದರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಹಣೇಬರಹವೂ ಅಷ್ಟೇ. ಮೀನು, ಹಂದಿ, ಕಪ್ಪೆ, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನವಿಲು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ತನಕ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗಾಗಿ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಿಂದ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ, ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರವನ್ನು ("Genetic Engineering") ತಳಿ ಅಭಯಂ ತರ ಅಥವಾ ಕಸಿ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮೀನಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈ ಮೀನಿನ (genes) ಜೀನ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಅದರ ತಳಿಗೆ ಮಾನವನ ತಳಿ-ಜೀನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮೀನು ಬೃಹತ್ ಮೀನಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಲ ವಾರು ಸಣ್ಣ ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಮೀನು ಸಾಕು!

ಹಸುಗಳು ಎಷ್ಟು ಹಾಲು ಕರೆದರೂ ಈಗ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಸುಗಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಅವು ಒಂದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಂತೆ ಹಾಲು ಸುರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಬರಲು ಅದು ಎಷ್ಟು ಹುಲ್ಲು ತಿಂದರೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಲು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಜಪಾನೀಯರಿಗೆ ''ಶಿಮೊಫುಮಿ'' ಎಂಬ ಮಾಂಸ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಇದು ಗೋಮಾಂಸ. ಆಕಳಿಗೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಆಕಳಿಗೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಸುವುದರ ಬದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾಂಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೀನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ತರಹದ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯಿರಬೇಕು. ಅನಿಸಿದರೆ.... ಸಪೋಟಾ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ.... ಮೀನಿನ ತಳಿಗೆ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಯ ಜೀನ್ಸ್ ಕಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯಿತು. ಮೀನು ಹೊರಗಡೆ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಯಂತೆ ಬಣ್ಣ ತಾಳಬಹುದು, ಬಾಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಅದೇ ರುಚಿ ಯಿರಬಹುದು!

ಒಬ್ಬ ಚೀನಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾಯಿತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆತನಿಗೆ ಹಲ್ಲಿಯ ಜೀನ್ಸ್ ಜೊತೆ ಸೇಬಿನ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸೇಬು ಹಲ್ಲಿಯ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆತ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಲ್ಲಿಯನ್ನೂ ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಈ ''ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜನೀಯರಿಂಗ್''ನ್ನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕೆಂಪು-ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತರಹದ ಪಕಳೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಣ-ವರ್ಣದ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಹೂವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವು ಒಂದೇ ಜಾತಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಟೊಮೆಟೋಗೆ-ಬದನೆಯ ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೋದ ಜಾತಿಯೇ ಬೇರೆ-ಬದನೇ ಜಾತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಈ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಾಯಿಗಳು ನೋಡಲು ಟೊಮೆಟೋದಂತೆ ಇದ್ದರೂ - ಮಧ್ಯ-ಮಧ್ಯ ಬದನೇಕಾಯಿ ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನಲೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿ ಟೊಮೆಟೋದಂತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಬದನೇಕಾಯಿಯಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೂ ''ಅವೆರಡೂ ಸಸ್ಯಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೇವೆ'' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜನೀಯರಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ, ಮಿಣಜೀವಿ ಹೀಗೆ ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತರಕಾರಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಅಣುಜೀವಿ, ಮನುಷ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಈ ''ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜನೀಯ ರಿಂಗ್'' ದಿಂದ ವಿಷ ತಯಾರಾಗ ಬಹುದು. ಈ ವಿಷ ಆ ತಳಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ಅಂಶವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದ ಕೇಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಸಸಾರಜನಕ ವಗ್ಗಿಬರದೇ ಇರಬಹುದು.

ಬೃಹತ್ ಮಿಣಜೀವಿಗಳು:

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಉಳಿಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವ ವಿರೋಧಿ (Antibiotics) ಯನ್ನೂ ಸಹ ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಬೃಹತ್ ಮಿಣಜೀವಿ ಮುಂದೆ ಯಾವ ಜೀವ ವಿರೋಧಿಗೂ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಅಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಅವರು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಸಸ್ಯ, ಇವೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಆಯುಷ್ಯವಿದೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಭೂಮಿಯ ಜೊತೆ ಮಣ್ಣಾಗುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ತಿನ್ನುವ

ಸ್ಯಹಾರಿಯನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿ ತಿನ್ನು ತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿ ಸತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಕರುಗಿ ಸಸ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತೋಲನವಿದೆ. ಇದು ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ. ಆದರೆ ಈ ತಳಿಯ ಇಂಜನೀಯರಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಈ ಸಮತೋಲನ ಅಳಿಸಿ, ಅಳಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ, ಉಳಿಸಲಾಗದ ಧಕ್ಕೆ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಆಗಿ ಪ್ರಾಣಿಸಂಕುಲದ ನಾಶ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಲಸೆ ಹೋಗುವಿಕೆ ಆಗಬಹುದು. ಬೆಳೆಗೆ ಕೀಟನಾಶಕವಿರದೇ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಧವಸಧಾನ್ಯದ ನಾಶ:

ಕೀಟನಾಶಕ ಬೇಕೆ-ಬೇಕಾಗುವ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ತಳಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ (Pizza), ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇವು ಬಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಭಯ ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಕುಡಿದರೆ ಹುಟ್ಟಿನ ಮಗುವಿಗೂ ಅದೂ ಪರಿಣಾಮಬೀರಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ಜೀವಸತ್ವ (Vitamines) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿರುವ "Isoflavores" ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎದೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಸಹ ಆಗಬಹುದು.

ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಎಂದು ತಿಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ (ತಳಿಯ ಕಸಿ) ರುಚಿಯಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಚ್ಯುತಿಯಾಯಿತೆಂದು ಅವರು ಸಿಟ್ಟಾಗಬಹುದು, ಶೋಕತಪ್ತರಾಗ ಬಹುದು.

ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬರಲೆಂದು ಹಸುವಿಗೆ rBGH ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಕೆಚ್ಚಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ ಹೀಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗಬಾರದೆಂದು ನಂಜುವಿರೋಧಿ (Antibiotics) ಅಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ r BGHದ ಅಂಶ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಎಳೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಎದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 6-7 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರು ಕಿಶೋರಿಯರ ತರಹ ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಸುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗಿ ಅದು ಬೇಗ ಸಾಯಬಹುದು. rBGH ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಸುವಿನಲ್ಲಿ IGF-1 ಎಂಬ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತರಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಶ (Growth Factor) ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಂಶ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಜಠರದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳಿಂದಾಗಲೇ ನಾಶವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಲುಹಸುಳೆಗೂ ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತನದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಎಡಿ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಬೃಹತ್ ಮೀನು ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬಹುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿದರೆ, ಆ ಆಸೆ ಸಹ ಕಮರಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಬೃಹತ್ ಗಂಡು ಮೀನಿಗೆ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಹೆಣ್ಣು ಮೀನುಗಳು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೀನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಹೆಣ್ಣು ಮೀನಿಗೆ ನಿಸರ್ಗ ದತ್ತವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಕಸಿ ಮೀನಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಡು ಮೀನುಗಳು, ಹೆಣ್ಣು ಮೀನು ಸಿಗದೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಸಿ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಈ (super fish) ಮೀನುಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಸತ್ತು ಹೋಗಬಹುದು. ಒಂದು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಸಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಹಾಕಿದರೂ ಸಾಕು. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಸಿ ಮೀನು ಎರಡೂ ಸತ್ತು ಹೋಗಿ, ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ "Trojan Fish syndrome" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 20ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' (Vitamin A)ದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಂಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ''ಬೀಟಾಕೆರೋಟಿನ್‌ನ್ನು'' ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಉಂಡವರಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಇದೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಎಲೆ ತರಕಾರಿ, ಬಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಫಾಲಿಕಾಮ್ಲ, ಭೇದಿ ಸರಿಯಾಗುವ ಅಂಶ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ತಳಿಯ ಅಕ್ಕಿ ತಿಂದವರಿಗೆ ಅಂಧತ್ವ ಒಂದನ್ನುಳಿದು, ಉಳಿದ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಲು ಕೀಟನಾಶಕ ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ರೈತರು ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಭೂಮಿಗೂ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡ ಗೊಬ್ಬರ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು, ಅದು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು, ತಿಂದವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜ ನೀಯರಿಂಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ತಳಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕೀಟ ನಾಶಕವನ್ನು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯೊಂದಿಗೆ ತಳಿ ಕಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಳಾಗದೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಉಪ ಯುಕ್ತ ಸಂಗತಿ ನಿಜ, ಆದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯೊಳಗಡೆ ಈ ಕೀಟನಾಶಕ ವಿಷ ಅದರ ಎಲ್ಲ ತಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ವಿಷದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿ, ತಿಂದವರಿಗೂ ವಿಷ ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅದು ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

"Genetic Engineering" ತಳಿಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಳೆಗಳು ನೋಡಲು ಮೂಲರೂಪದ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವಾಗ ಬಹುದೆಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಸರ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲ ನಾಶವಾಗುವ ಭೀತಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಅನ್ನನಾಳ

ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯು ಸಮೂಹವೇ ಅನ್ನನಾಳ (ಈಸೋಫೇಗಸ್).

ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಇಡೀ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುವೊಂದಿದ್ದು, ಆಹಾರ ನುಂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನನಾಳವು ಜೀರ್ಣಕೋಶ (Stomach)ದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೇ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯು ಇನ್ನೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ವರ್ತುಲಾಕಾರದವಾಗಿ ಯೂ, ನೆಟ್ಟಗೂ ಇರುವ ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯು ತಂತುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಒಳಭಾಗದ ಪೊರೆ (Lining) ಮೃದುವಾದ ಕಣಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಘನಪದಾರ್ಥ ಗಳು, ದ್ರವವನ್ನು ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುವುದು ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಲಸ! ಅನ್ನನಾಳದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಯಲೆಯಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಶಯ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನನಾಳದ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ, ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ Disorders ಅಷ್ಟೇ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನುಂಗುವುದು ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿ, ಎದೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು.

ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಸೋಕುವ ಕಾಯ್ದಿಲೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ Disorders ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ:

★ ಎದೆಯುರಿ (oesophagitis)

★ ಅನ್ನನಾಳ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (oesophageal Stricture)

★ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು (oesophageal varices)

★ ಅನ್ನನಾಳವು ತಿತ್ತಿಯಂತೆ ಹೊರಬರುವುದು (oesophageal Diverticultion) ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

★ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (oesophagus Cancer)

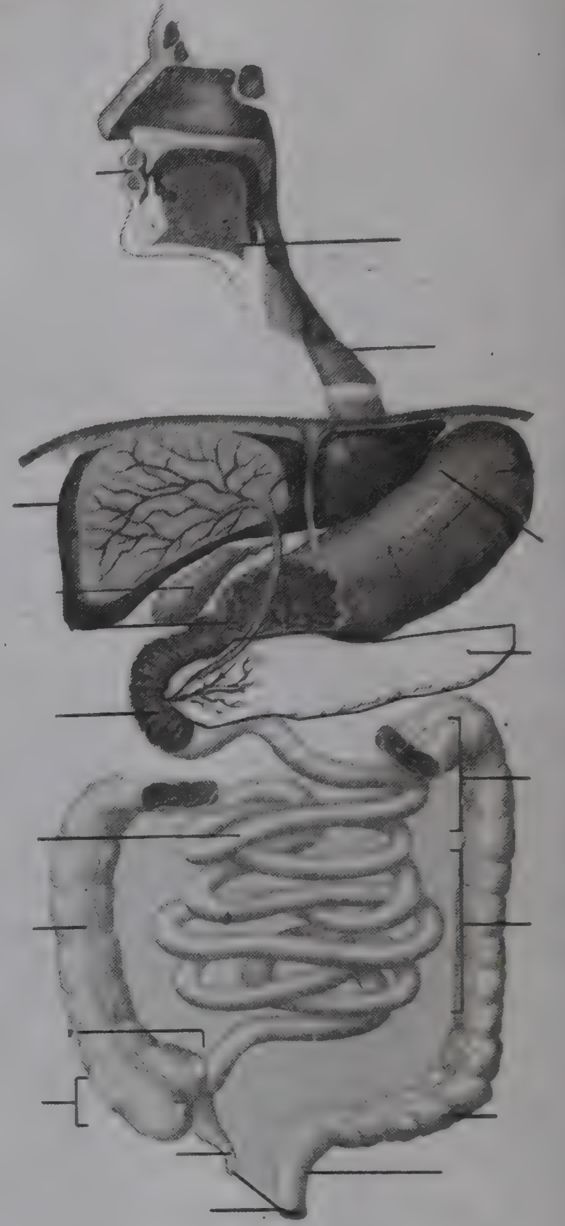
ಈಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ:

ಎದೆಯುರಿ (oesophagitis)

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ:

1. ಯಾವುದಾದರೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಉರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಘಾಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಗಂಟಲುರಿ. ಇದನ್ನು Corrosive oesophagitis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರಸಗಳು ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ Reflux oesophagitis.



ಅನ್ನನಾಳದ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ, ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನುಂಗುವುದು ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿ, ಎದೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು.

ಗಂಟಲುರಿ (Corrosive oesophagitis)

ಯಾವುದಾದರೂ ಘಾಟು ದ್ರವ ಇಲ್ಲವೆ ರಸಾಯನವನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಗಂಟಲುರಿಯಿದು. 'ಬಾವು' ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ನುಂಗಿದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಾಟಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಉರಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಜು (infection) ನಿವಾರಕ ಸೊಲ್ಯೂಶನ್ (ದ್ರವ)ಗಳಂಥವು ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ತೀವ್ರ ಕಿರಿಕಿರಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ಅಸಹನೀಯ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುವಂತಾಗುವುದು; ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಉರಿಯುವುದು ಬಾಯುವುದುರುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೌಷಧಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಲಿ, ಕಕ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾಗಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು; ಮಾಯುವವರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ನರ್ಸ್ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಎದೆಯುರಿ (Reflux oesophagaitis)

ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ರಸಗಳು ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಉರಿ ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಜೀರ್ಣಕೋಶ (stomach)ದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉರಿ ತೇಗಿನಂತೆ ಗಂಟಲ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ಬರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಸಾಲೆ ತಿನಿಸು ತಿಂದಾಗ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಅಂಗತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿದಾಗ - ಅದು ಕೂಡ ಅನ್ನ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ - ಈ ಉರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳನ್ನು, ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳನ್ನು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇದೀತ್ತದೆ? ಏನನ್ನಾದರೂ ನುಂಗಿದಾಗ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ಅನಂತರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕೂಡ ಇರಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಕಾರಣ: ಅನ್ನನಾಳದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕವಾಟ (valve) ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ರಸಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೊತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶ (stomach) ಎದೆಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೂ ನಡುವೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಜಾರುತ್ತ Hiatus Hernia (ಹಿಯಾಟಸ್ ಹರ್ನಿಯ) ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ, ಅನ್ನನಾಳದ ತಳಭಾಗ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (Partial Gastrectomy) ಯಾದಾಗ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಜಠರಸಗಳು ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ.

ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್ (ಅನರ್ಥಗಳು)

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ರಾವ (Bleeding)ವಾಗಿ ರಕ್ತ ಕಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ (Anaemia) ತಲೆದೋರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧಾರ: ರೋಗಿಗೆ ಬೇರಿಯಂ ದ್ರವ ನುಂಗಿಸಿ, ಬೇರಿಯಂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮೂಲಕ ಅನ್ನನಾಳದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎದೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಬಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.


ಓ ಗಾಡ್! ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರ ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಸ್ಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದರೆ, ನಗರದ ಅರ್ಧ ಜನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಾಗುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

★ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿನ್ನದೆ, ಆಗಷ್ಟು ಈಗಷ್ಟು ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದೊಳಿತು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವ Antacid ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ನುಂಗುವುದುತ್ತಮ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು? ಎದೆಯುರಿ ತೀರಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ.

★ **ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ**

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪದೇ ಪದೇ ಎದೆಯುರಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರದ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಿತಿಮೀರಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕೈ ಬಿಡುವುದು, ಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ರಸಗಳಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲ ಗುಣವನ್ನು ಕಮ್ಮಿಮಾಡಲು Antacid ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

★ ಮಲಗಿರುವಾಗ ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿಯಾಟಸ್ ಹರ್ನಿಯಾ ಇದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಎದೆಯುರಿ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ತದನಂತರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವ (oesophageal Stricture) ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಅನ್ನನಾಳ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಅನ್ನನಾಳ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಒಳಭಾಗದ ಮಾರ್ಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ನುಂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನೋವು.

★ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರೆಡ್,. ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಕಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

★ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ?: ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಯುಸಿರಿರುವವರೆಗೆ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ಎದೆಯುರಿ (Reflux oesophagits) ಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲವಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ, ಜಠರಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಬಾವನ್ನೂ, ಉರಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಆ ಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಆ ಭಾಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

★ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕುವುದರಿಂದಲೂ ಅನ್ನನಾಳ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್ (ಅನರ್ಥಗಳು): ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಹಸಿದು ಸಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು? ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲ ತಿಂದಂತೆಯೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ನುಂಗಲಾರದೆ ಗಂಟಲಿಗಡ್ಡವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧಾರ: ಬೇರಿಯಂ ನುಂಗಿಸಿ ಬೇರಿಯಂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸಿದರೆ ಅನ್ನನಾಳ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುವುದು, ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಉಪಕರಣದಿಂದಲೂ ಅನ್ನನಾಳದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು (Endoscopy).

★ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುವ ಅನ್ನನಾಳದ ಭಾಗವನ್ನು oesophageal Dilation ಮೂಲಕ ಅಗಲಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ - ಅನ್ನನಾಳ ತೀರ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುವಾಗ - ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಮೇಲ್ತುದಿ ಕೆಳತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕರುಳಿನ ಸಣ್ಣ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ನಡುವೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರಿಗೆ - ತೀರ ವೃದ್ಧರು ಇಲ್ಲವೆ ದುರ್ಬಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ - ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುವ ಅನ್ನನಾಳದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರ ರವಾನಿಸುವ Gastrostomy ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನನಾಳದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು

ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುದುಂಟು (oespageal varices)

ಕಾರಣಗಳು: ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ Portal Veinನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕರುಳುಗಳಿಂದ ಪಿತ್ಥಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ Portal veinನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಆ ರಕ್ತ ಆಹಾರನಾಳ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳತ್ತ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಲೂನುಗಳಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಆ ರೀತಿ ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವು ಬಿರಿಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆ ರೀತಿ ಬಿರಿದಾಗ ರಕ್ತ ವಾಂತಿ, ಕಪ್ಪು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧಾರ: ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ (Endoscopy) ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರಿಯಂ ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ಮೂಲಕ ಅನ್ನನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ Balloon Catheterನ್ನು ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ Vasopressin ಎನ್ನುವ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ADHನ್ನಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರಾವಣವನ್ನಾಗಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಬಿರಿದ ರಕ್ತನಾಳದ ಬಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (pressure)ವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

(oesophagus cancer)

ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಗಡ್ಡೆ (malignant Tumour)ಯಾಗಿ ತಲೆದೋರಿ, ಕೆಲ ಕಾಲ ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ (Solid Food)ವನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಂಥ ಆಹಾರ ನುಂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ (ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ) ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಂತಾಗಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳ ಜಾರುತ್ತದೆ.

★ ಎದೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಆಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ನೀರು ಮತ್ತಿತರ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಉಣ್ಣುತ್ತಿರುವಾಗ ನಡುನಡುವೆ ನೆತ್ತಿಗೇರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

★ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ - ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಗುಂಡಿಗೆ, ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ - ಹರಡಿದಂತೆಲ್ಲ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದು.

★ ರೋಗಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸೊರಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಎಲೆಯಡಿಕೆ ಮೆಲ್ಲುವುದು... ಮುಂತಾದವು ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

★ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

★ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ಮಂದಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧಾರ: ಬೇರಿಯಂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮೂಲಕ, ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ಅನ್ನನಾಳದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮೂಲಕ ಖಚಿತ ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಧ್ಯ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು? ಎರಡು ವಾರ ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ನುಂಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ದಾರಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: oesophagectomy ಎನ್ನುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಸು ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿನ ಬಹುಪಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಇಲ್ಲವೆ ಕೋಲನ್ ತಿತ್ತಿಯನ್ನು ಎದೆಯತ್ತ ಎಳೆದು, ಆ ತುದಿಯನ್ನು ಇನ್ನುಳಿದ ಅನ್ನನಾಳದ ತುದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

★ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', ರೈಬೋ ಫ್ಲಾಮಿನ್, ಜಿಂಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಲಭಿಸುವ ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

★ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದಾಸ್ತಾನು ಗೊಂಡಿರುವ ಚಟ್ನಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇಂಥವನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ತಿಂದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವು ದೊಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

★ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹುಪಾಲು ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಲ್ಪಡು ತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ Nitrosamines ಗಳಾಗಿ ತಯಾರಾಗು ತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ Preserved ಮಾಂಸ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಲಭಿಸುವ ಮಾಂಸ ಬಳಸುವುದುತ್ತಮ.

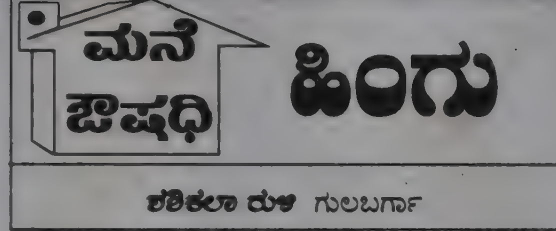
★ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸ ಬೇಕು.

★ ಮದ್ಯಪಾನ ಪೂರ್ತಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ತ್ತಮ. ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತ ವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

★ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳೊಂದೊಡ ಗೂಡಿದ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಸಂರಕ್ಷಿತ (preserved), ಸಂಸ್ಕರಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟ (processed) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ: ಜೀರ್ಣಕೋಶ)



ಶಶಿಕಲಾ ರುಳಿ ಗುಲಬರ್ಗಾ

'ಹಿಂಗು'-ತೆಂಗು ಇದ್ದರೆ ಮಂಗವೂ ಕೂಡ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಬಹುಶಃ ಈ ಹಿಂಗಿನ ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರಬಹುದು. ಇದು ಬರೀ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಘಮಘಮಿಸುವ ಹಿಂಗನ್ನು ಧಾಲ್, ಕರಿ, ಸೂಫ್ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂಗಿನ ತವರು 'ಗ್ರೀಸ್' ದೇಶ. ಅಲೆಗ್ಝಾಂಡರ್‌ನ ಸೈನಿಕ ರೊಂದಿಗೆ ಇದೂ ಕೂಡ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತೆಂದು ಇತಿಹಾಸ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹಿಂಗನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ''ಅಸಫೋಟಿಡಾ'' (Asafoetida) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ''ಫೆರುಲಾ ಅಸಫೋಟಿಡಾ'' (Ferula asfoetida).

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

• ಹಿಂಗಿಗೆ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ನಂಜುನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವಿದೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂಗನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

• ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಹಿಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಕಲಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

• ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫದಿಂದ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಹುರಿದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಇಂಪಾಗುತ್ತದೆ.

• ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಂಗಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

• ಹಿಂಗು ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

• ಸಂಧಿವಾತವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಗು, ಬಳೊಳ್ಳಿ, ಹರಳುಪ್ಪನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ನೋವಿರುವ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್‌ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

• ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಹಿಂಗನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

• ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೆಳುಪೊರೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾದಾಗ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೇ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

• ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದವರು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಬೊಜ್ಜು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

• ಹಾವು ಮತ್ತು ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಹಿಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

• ವಾಯುಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಗುಣಗಳಿರುವ ಹಿಂಗನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ? •

ದುರ್ಬಲರಿಗೂ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮಾವು

ಮಾವು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ, ಎಲ್ಲ ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲ. ಬೇಸಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಾವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದು, ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭ ವಾಗುವವರೆಗೂ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಾಯ್ದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬರೀ ಬಾಯಿ ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಅದು ಮಾನವನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಸ್ವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣು ಬಲು ರುಚಿಕರ, ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವದರಿಂದ ಪಚನವಾಗಲು ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಶಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ರಸ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಗನೆ ಪಚನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಗುಣಧರ್ಮ: ಬರೀ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಗಿಡದ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಹೂ, ಗೊರಟು ಗೊರಟಿನ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗ, ಗೊರಟಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

ಮಾವಿನಗಿಡದ ಬೇರು ಶೀತಲ, ಮಲಾವ ರೋಧಕ, ವಾತ-ಕಫ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾವಿನ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ ಒಗರು, ದಾಹಕಾರಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತ-ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಜೊತೆಗೆ ಕಫ, ವಾತ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಹೂ ಶೀತಲ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರ ಅತಿಸಾರ, ಕಫ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಮೇಹ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊರಟು ಒಗರು, ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಮಧುರ ರುಚಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಉರಿತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೊರಟಿನ ಒಳಭಾಗ ದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯು ಕಫ, ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ ಹಾಗೂ ಕೂದಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಕಪ್ಪುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬರೀ ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಲವು ರೋಗಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾವಿನ ರಸ ಬಲವರ್ಧಕ, ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ. ಇದರ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಗೊರಟು ಸಹ ಔಷಧಿವರ್ಧಕ.

ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಒಗರು, ಅತ್ಯಂತ ಹುಳಿ ಯಾಗಿರುವದರಿಂದ ಇದು ವಾಯು, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವಿಕಾರ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವಂತದು. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅತಿಸಾರ ಮೂತ್ರರೋಗ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಇದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. **ಇದನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಇದು ನಪುಂಸಕತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.** ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಶುಕ್ರಾಣು ಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಹಣ್ಣಾದ ಮಾವು ಉತ್ತಮ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುವ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಬರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಹಣ್ಣಾದ ಮಾವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ನವಯೌವ್ವನ ತರುತ್ತದೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರು ಈ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದನ್ನು, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ು ಕರುಳಿನ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ಕೂಡ.

ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಂಬಂಧದ ೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೊರತಾಗಿ ಎ.ಬಿ. ಹಾಗೂ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ದುರ್ಬಲ ಮನುಷ್ಯ ಕೂಡ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ.

ರಸ ಹೀರುವದು ಉತ್ತಮ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹೀರುವದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರ. ಕತ್ತರಿಸಿ ತಿನ್ನುವದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಿಂಡಿದ ರಸ ಬಲವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನ. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ. ಇದು ನೀರಡಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ವಾತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

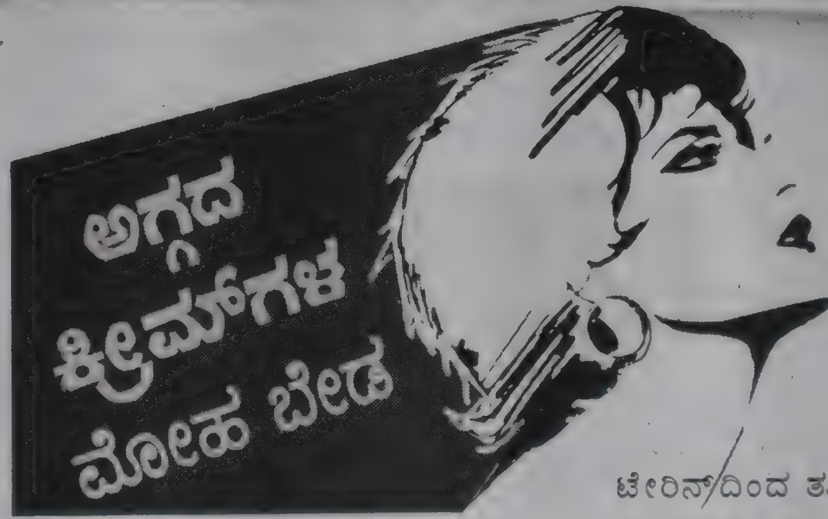
ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ತಾಜಾ ಹಸಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಚಾಕೂವಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಗಳಾಗಿಸಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಸಿದು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಹೋಳುಗಳ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ರಸಾಯನ, ಗುಳಂಬಾ ತಯಾರು.

ಈ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 10 ರಿಂದ 20 ಗ್ರಾಂ ಸಪ್ಪು ಪಿತ್ತದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಕೂಡ.



ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ರಕ್ಷಣೆ



ವಾಯುಮಂಡಲದ ಓಝೋನ್ ವಲಯ ಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಲಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಇದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ಈ ವಿಷಯ ಕೇಳಿದರೆ ಬಹುತೇಕ ನೀವು ಚಕಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯಂತೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬಹುತೇಕ ಬ್ಯೂಟಿ ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ರಸಾಯನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಲಾಭವಾಗುವ ಬದಲು ಹಾನಿಯೇ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳು ನಾವು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ, ಅಗ್ಗದ ಲೋಶನ್ಸ್/ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಉತ್ತಮ ಕಂಪನಿಗಳು ಹೊರತರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಸಿ, ಇ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಬಿ-2, ಜಿಂಕ್, ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಟೇರಿನ್‌ದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಇವು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಈ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ಮಾನವನಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ●

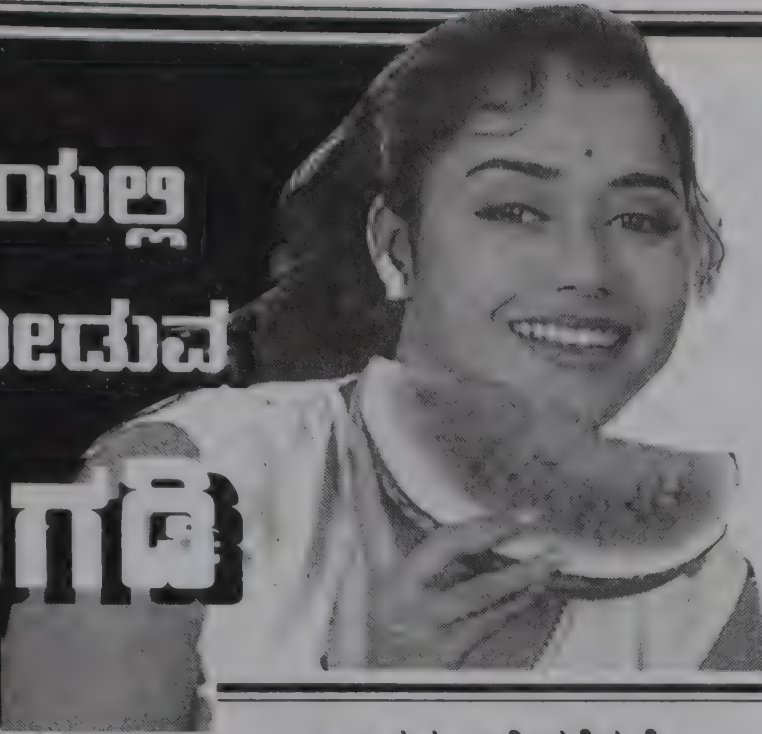


ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಳಜಿ

12 ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳು

- ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್ ಹಚ್ಚಿ. ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ.
- ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸವೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ತಾಜಾತನ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಖವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೃದುತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ (ಸಲಾಡ್) ಇರಲಿ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಹರ್ಬಲ್ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಬಳಸಿ.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಸಲವಾದರೂ ಮೊಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎರ
ಚಮಚ ಚೆನ್ನಂಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚ
ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿಣ ಮಿ
ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣ
ನಂತರ ಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಸಾವಕಾಶ
ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇ
ಹೊಲಸು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮುಖ ಪ್ರ
ವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆಯಿ
ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಶೇಖರಣೆಯಾ
ತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ
ನಿವಾರಿಸಲು ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂ
ಯೋಗಿಸಿ. ಕೆಲದಿನ ಶಾಂಪೂ ಬದಲ
ಮೆಹಂದಿ, ನೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸೀಗೆಕಾಯಿ
ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ
ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್
ತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಹೋಗಲ
ಸಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ
ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ, ಯೂಡಿಕ
ಲೋನ್‌ನ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ
ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ತಾಜಾತನ, ಶರೀ
ಹಿತಕರ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟ
ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.
ರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಧೂಳು ನಿವಾ
ಯಾಗಿ, ತ್ವಚೆ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಪಡೆಯುತ್ತ
ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖ ಹಾ
ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊ
ಕೊಂಡು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರೀಮ್ ಇಲ್ಲವೆ ಆಲಿ
ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊ
ಮಾಲಿಶ್‌ನ ನಂತರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತ
ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗ
ಒರೆಸಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ತಾಜಾ
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು
ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗ
ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು
ದಿನ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ನೀಡುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ



ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ..... ಹೆಸರು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ೀಕರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಗೆಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಹಣ್ಣು.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತಂಪು ನೀಡುವ ಣ್ಣುಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡು ರೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಲ್ಲಂ ಿ ಪೇಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇದು ೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಹೊದಿಕೆ, ಒಳಗೆ ಕೆಂಪು ುಳು, ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯು ಕಬ್ಬಿಣ, ಗಂಧಕ, ತಾಮ್ರ, ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಯಮಿನ್, ರೈಬೋಪ್ಲೇವಿನ್ ಎಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಿಡ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ 0ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 16ಕೆಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆ ುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ ಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ಂಟಾಗುವ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲಶೋಧಕ ಕೂಡ.

ಮ್ಮುರೋಗಿಗಳು ಇದರ ಬಳಸುವದು ಹಿತಕರ ್ಲ. ವಾಯು ಪ್ರಕೋ ವುಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ರಾತಂಕವಾಗಿ ಬಳಸ ಹುದು.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ದರ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ೋಷಕ ತತ್ವಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾ ಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಬೀಜಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಬೀಜವನ್ನು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ, ಪಾಯಸ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ ಹಾಗೂ ತೈಲದಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

- ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಯನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜುವದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಲಾವಣ್ಯ ಪಡೆ ಯುತ್ತದೆ, ಕಾಂತಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 175ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. 40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಬಲಿಷ್ಠ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ದಿನನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ತಿನ್ನುವದು ಹಿತ.
- ಇದು ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಬಲ್ಲದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತರಬಲ್ಲದು.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳಾಗದಿರಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 2-3 ಗ್ಲಾಸ್ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಕುಡಿ ಯಿರಿ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಲ್ಯೂಮಿನ್ ವೃದ್ಧಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಲೇಬೇಡಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ..
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸವನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿ ಯುವದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.



ಬಂದಿವೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಾರ್‌ಗಳು !

ಬೀರ್ ಬಾರ್.... ಸ್ನ್ಯಾಕ್ ಬಾರ್.... ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಹೊಸದೊಂದು ಬಾರ್ ಬಂದಿದೆ. ಅದೇ.... ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಾರ್ !

ಜಪಾನ, ಅಮೇರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ ಮುಂತಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳ ಪ್ರದೂಷಿತ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಾರ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್, ಹೇರ್‌ಕಟಿಂಗ್ ಸಲೂನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಆಗಾಗ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಾರ್‌ಗಳಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಬಾರ್ ಆರಂಭಗೊಂಡಿದೆ.

ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳವೇ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಾರ್..... ದಿಲ್ಲಿಯ ಗೋಲ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೀಪಕ್‌ಸಿಂಹ್ ಎಂಬ ಯುವಕ ಭಾರತದ



ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ "ಲೈಫ್ ಏರ್‌ಬಾರ್" ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶುದ್ಧ ಹವೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು. ಅಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಎಣಿಸಬೇಕು ಗೊತ್ತೆ ? ಅರ್ಧಗಂಟೆಗಾಗಿ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ! ಬಾರ್ ಒಳಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ಒಂದು ನಳಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೀರಬೇಕು.

ದಿಲ್ಲಿಯ ಈ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರ... ಸಿದ್ಧ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು, ಆಟಗಾರರು, ಉದ್ಯ... ಗಳು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾ... ಅಮೇರಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಈ ಯಂತ್ರ... ಮೌಲ್ಯ 80 ಸಾವಿರ. ಲೈಫ್ ಏರ್‌ಬಾರ್‌... ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಯಂತ್ರಗ... ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳನ್ನು ... ವಡಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ: ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾ... ವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ಶುದ್ಧೀಕೃತಗೊ... ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.

ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಂಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂಪು

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುರಿ, ದಣಿವಾಗುವಿಕೆ ಇದು ಮಾಮೂಲು ತಕರಾರು. ದಿನವಿಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದಣಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ:

* ಸವತೆಕಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
* ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು 10 - 15 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
* ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.
* ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲೆಣ್ಣೆ) ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ಕಣ್ತುಂಬ ಶಾಂತನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆವರಿನಿಂದಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೆ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

* ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು . ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಕೂದಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಕೂದಲು ಉದರುತ್ತಿವೆಯೇ ? ಹಾಗಾದರೆ ತುಳಸಿಯ ರಸದಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
* ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿಯ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಿ, ಅವಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಕೊಡಲು ಕೆಲವರು ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೊಸರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಜಿಗುಟುತನ ಉಳಿದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

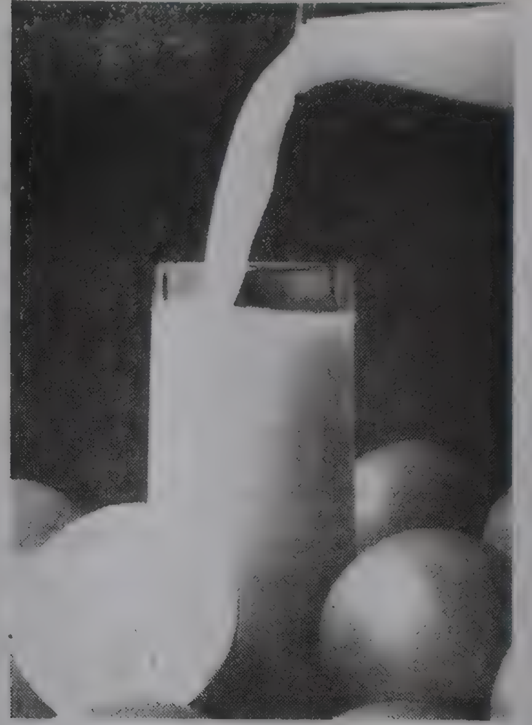
ತಿನ್ನಿ, ಆದರೆ ಹೀಗೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು, ಚುರುಕಿನಿ... ಕೂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಅ... ವದಿಲ್ಲ? ಯೌವ್ವನದ ಮಿಂಚು ಬಹಳ ... ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಗಮನಕೊ...

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಹಾರ ಮಾ... ದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್, ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆ... ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಿರಲಿ, ಅ... ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು... ಬಹಳ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರರ್ಥ ದಿನವಿಡಿ ತಿನ... ಕೂಡಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲ.
- ಹಸಿವೆ ಇದ್ದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿ.
- ದಿನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಕ... ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯು... ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಡಿಷ್‌ಗಳು ಇ... ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಡಿಶ್ ಸೇರುತ್ತದೆಂದು ಅ... ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (... ತುಪ್ಪ) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ, ಸಸ್ಯಾ... ಊಟವೇ ಎಂದೆಂದೂ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎ... ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



ಯಾವ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಜ್ಯೂಸ್?



"ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲು ಹಿತ". ...ದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದಷ್ಟೇ ಬಹಳ ...ನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ...ೂಸ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ...ಾನವೂ ಕೆಲವರಿಗಿಲ್ಲ. ಜ್ಯೂಸ್ ಹಲವು ...ೋಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ...ಲ್ಲ, ಕೆಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಮೀಪ ಸಹ ...ಳಿಯಗೊಡುವದಿಲ್ಲ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೈ ಬಿಪಿ) ದ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ರಸದೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಲೋ ಬಿಪಿ) ದ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವದು ಹಿತ. ಆದರೆ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಬೇಡ.

ವಾಯುಪ್ರಕೋಪವುಳ್ಳವರು ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಗಜ್ಜರಿ) ಪಾಲಕ್, ಸವತೆ, ತುಳಸಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವದು ಉತ್ತಮ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಿತ್ತಳೆ, ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾನಸ ರಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ದಮ್ಮು ರೋಗಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹೂಕೋಸು, ಸಿಹಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ, ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಮೇಕೆಯ ಶುದ್ಧ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ವರ್ಜ್ಯ.
- ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾದವರು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ್, ಸವತೆಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ, ಅನಾನಸ ರಸ, ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನಾನಸ, ಹೂಕೋಸು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಲಿಂಬೆರಸ ಲಾಭಕರ.
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಹೂಕೋಸು ರಸದ ಮಿಶ್ರಣ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಸೇಬು ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ್, ಸವತೆಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು ಹಸಿರು ಕೋತಂಬರಿ ಬೀಜ, ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಸೇವಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.



- ಚಳಿಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳು ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ತಲೆನೋವಿದ್ದಾಗ ಸವತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹೂಕೋಸು ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ.
- ಮೂಲವ್ಯಾದಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಮೂಲಂಗಿ ರಸವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.
- ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಾಗಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಕೋತಂಬರಿ ಬೀಜದ ರಸ ಲಾಭದಾಯಕ.
- ಕೋಲೈಟಿಸ್ (ಹೆಗ್ಗರಳುರಿತ) ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ ಹಾಗೂ ಅನಾನಸ್ ರಸ ಲಾಭಕರ. 70ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸದಲ್ಲಿ ಇತರ ರಸಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೀಟರೂಟ್, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಸವತೆಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು ರಸದ ಮಿಶ್ರಣವೂ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ್ ರಸ, ಸವತೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಉತ್ತಮ.
- ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಪಾಲಕ್ ಟೊಮೆಟೋ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸೇಬು ರಸವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿಟ್ಟ ಖರ್ಜೂರದ ನೀರನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ.
- ಶೀತ ಹಾಗೂ ಕಫ ಹೊಂದಿದವರು ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಸ ಸೇವಿಸುವದು ಉತ್ತಮ. ●

ರಸ್ತೆ, ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

● ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನಾವು ಯಾವುದೇ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯದ ಕಣ, ರಾಶಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಡಾಂಬರಿನ ರಸ್ತೆಗಳು, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ವೇಗ ತಡೆಗಳು. ಯಾವುದೇ ವಾಹನ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿದ ತೆನೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಕಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೆನೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಳುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುವು, ಉದುರುವುವು. ಪ್ರತಿ ವಾಹನ ತಾನು ದಾಟುವಾಗ ಸಾವಿರಾರು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯದ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ರೈತ, ಅವನ ಮಡದಿಮಕ್ಕಳು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಾಹನ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಅವರು ತೆನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುವರು. ಯಾವುದೇ ವಾಹನ ತೆನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಯದೇ, ಮಗ್ಗುಲಿಗಿದ್ದ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋದರೆ ನಿಂತವರು ವಾಹನದವರನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಬೆಳೆ ಹರವಿ ಕಣ ಮಾಡುವುದು ಕಾಯ್ದೆ ಬಾಹಿರ. ಆದರೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಳವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ಬೇರೆ. ಅವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಧಾನ್ಯದ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಪೈರು ಕೊಯ್ಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ರೈತ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಳ ಆರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲ್ಪದರಿನ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಕಣ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಬ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಪೊಳ್ಳಾದ, ಸಡಿಲಾದ ಮಣ್ಣು ಬಳಿದು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಆಕಳ-ಎತ್ತುಗಳ ಸೆಗಣಿ ಹರವಿ ಮತ್ತೆ ಎತ್ತುಗಳಿಂದ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ನೆಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆಲವನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಸೆಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರ ತೆನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಂತಿ ಕಂಬದ ಸುತ್ತ ಸುರುವುತ್ತಿದ್ದ. ರೈತರು ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಂತಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ಹೂಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾವೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಂತಿ ಒಂದು ದಿನ ಅಪೂರ್ಣವಾದರೆ ಮರುದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಣವನ್ನು ಬಹು ಜತನದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವವರು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ರುಮಾಲು, ಟೋಪಿ, ವಸ್ತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಬರಬೇಕು. ತಲೆ ಕೂದಲು ಸಹ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇದರ ಹಿಂದಿತ್ತು. ಕಣದ ಸಮೀಪ ಬರುವವರು ತಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಹ ದೂರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಂತಿ ನಡೆದಾಗ ಎತ್ತುಗಳ ಸಗಣಿ, ಮೂತ್ರ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥ ಹಂತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂತಹ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಳುಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ನಂತರ ಯಂತ್ರಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳೂ ಕೂಡ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಬಳಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಇನ್ನು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಕಣಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡೋಣ: ಡಾಂಬರ ರಸ್ತೆ ನಿರ್ಮಲ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳುತ್ತಾರೆ. ಬಸ್ಸಿನ ಪ್ರವಾಸ ಆಗದವರು ವಾ
ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು, ಎ
ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವವರು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆಯ
ಉಗುಳಿರುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆಗೆ ರಸ್ತೆಗಳೇ ನಿತ್ಯ ಇಂಥ
ಉಗುಳಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ರಸ್ತೆ
ಮೇಲೆ ಉಗುಳುವ ಜನರೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವ
ರೆನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳು, ಸಾವಿರಾರು ಕ್ಷಯರೋ
ಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತಾ
ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ರೋಗಾ
ಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆಯ ಮೇ
ಅಡ್ಡಾಡುವ ಕುದುರೆ, ಕತ್ತೆ, ಕುರಿ, ಆಡು, ನಾ
ಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗಂಜಳವನ್ನು ಅ
ಸುರಿದಿರಲೂ ಸಾಕು.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಷಯ. ಅದೆಂದರೆ ರಸ್ತೆ
ಅಪಘಾತಗಳು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪ್ರತಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇ
ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತ
ಎಂಬುದರ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಿಗು
ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ನಿತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಯಾವುದ
ಒಂದು ಕೊಳಕು ನಾಯಿ ಟ್ರಕ್ಕಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿ
ಸತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಂದಿ, ದನಕ
ಇಲಿ-ಹೆಗ್ಗಣಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯ
ಸತ್ತಿರಬಹುದು. ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾ
ಕಣಗಳಿಂದ/ರಾಶಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಳು-ಕ
ಧವಸ-ಧಾನ್ಯ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಲಿನಗೊಂಡಿ
ತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ತಿನ್ನುವವರು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮ
ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಅನಾಹುತವೆಂದರೆ ಡಾಂ
ನದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಳು ಡಾಂಬರಿನ ಲೇ
ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮೊದಲು ಹಂತಿಯ
ರಾತ್ರಿ, ತಂಪು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.
ರಸ್ತೆ ಕಣಗಳು ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತ
ಅಂದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಡಾಂ
ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ
ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡಾಂಬರು ಕ್ಯಾನ್
ತರುತ್ತದೆಂದು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದ
ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ
ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಗಳು ಕೇವಲ ಮಲ ಮೂತ್ರ
ಲೇಪನ ಪಡೆದಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉ
ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇ
ತಯಾರಾಗುವ ಈ ಕಾಳುಗಳು ಹತ್ತಾರು ಕೆ
ತರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ.

ಮನೋರೋಗಿ ಯಾರು?

ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಆರೋಗ್ಯವಂತ'' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ುಕವಾಗಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆತನ ಗೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಎಂತಹ ಶದಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಚತುರತೆ ಇರಬೇಕು. ಜದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಆತನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಿರಬೇಕು.

ಮನೋರೋಗಿ ಯಾರು?

ಮನೋರೋಗ' ಎಂದತಕ್ಷಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ದ ತಲೆಯ ಕೊಳಕು ಮೈಯ, ಚಿಂದಿ ುಟ್ಟ ಅಥವಾ ಅರೆ ಬೆತ್ತಲೆಯ, ಬಾಯಿಗೆ ಂತೆ ಮಾತಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಲ್ಲ ಮುಂತಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಮನೋರೋಗ ಎಷ್ಟು ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬರಲು ಾವೇನು, ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗ ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.



ಸಮಾಜದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದವರು, ಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದೆ, ನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ವವರು ಸಮಾಜದ ಬಹುಮಂದಿಯ ಳಿಕೆಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದದ ನಡವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ೋರೋಗಿಗಳು. ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಮಾಡಲಾಗದವರೂ ೋರೋಗಿಗಳು.

ಮನೋರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು:

ಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಾವಣೆಗಳು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಆದ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಲೆ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಅಹಿತಕರ ವರಣ, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳು, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮನೋಕ್ಲೇಶಗಳು, ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಇವು ಮನೋರೋಗ ಬರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಭೂತ- ಪ್ರೇತಗಳ, ಮದ್ದು-ಮಾಟ-ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ



ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೂ ಇಲ್ಲ.

ಮನೋರೋಗಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆ:

ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದವು, ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದವು.

ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಮನೋರೋಗ – ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ

ಈ ರೋಗಿಗಳು ತಲೆ ನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ನರಗಳ ಸೆಳೆತ, ಗಾಭರಿ, ಭಯ, ಬೇಸರ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದೇ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಅತಿ ಭಯ, ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ, ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ - ನಷ್ಟ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲ ಸಹಾಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸಮಾಧಾನಕಾರಕ ಔಷಧ, ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳು:

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೃಢವಾದ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಅಪಕ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಕುಟುಂಬದ ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣ (ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಅಪನಂಬಿಕೆ) ದೋಷಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೆಟ್ಟ ನೆರೆ ಹೊರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಅಪಕ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮನೋವ್ಯಾಧಿ- ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ:

ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಸರದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಪಂಚ ದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಅರಿವು ಆತನಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದ ಧ್ವನಿಗಳು, ಕಾಣಿಸದ ದೃಶ್ಯಗಳು ಅವನಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತವೆ, ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಆತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲ. ಇಚ್ಚಿತ್ತ



ವಿಕಲತೆ. ಹುಚ್ಚು ಮಂಕುವಿಕಲತೆ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿವೆ. ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ

ಹಳೆಯದಾದರೂ ಕ್ರಮವಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಲಾಭಕಾರಿ. ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕುರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಮದ್ದು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆ ಮತ್ತು ಅಹಿತ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಂಗದೋಷದ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ:

ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು, ಕ್ಷಯದ ಗಡ್ಡೆ, ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿಗಾಗುವ ಪೆಟ್ಟು, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ನಶಿಸುವ ರೋಗಸ್ಥಿತಿ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ದು - ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳು :

ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತರಿಸುವ, ಜೀವನದ ಬೇಸರ, ಜಂಜಾಟವನ್ನು ಮರೆಸಿ ಖುಷಿ ಪಡಿಸುವ, ಅಮಲು ತರಿಸುವ ಮದ್ಯಪಾನ ಗಾಂಜಾ ಅಫೀಮು, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್‌ನಂತಹ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚಟ ಹತ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಚಟ ಹತ್ತಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ,



ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕುತೂಹಲ, ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ, ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಸನ ಬಿಡಲು ಆಸೆ ಪಟ್ಟರೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನೆ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯಿಂದ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ನಾನಾಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಂದದ, ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಅತಿ ಮಂಕಾಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಏರುಪೇರು, ಬಟ್ಟೆ - ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲ/ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ತೊದಲುವುದು/ ಬಿಕ್ಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ, ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವರ್ತನೆ - ಬಾಲಾಪರಾಧ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಕಲೆತು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಶಿಶು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ :

ಮನೋರೋಗಿಗಳು, ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನಿತ್ತು ಅವರನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ನಾವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಔಷಧ ತಿಂದು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರೂ ನೆರವಾದರೆ, ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವ... ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈ... ಸಲಹೆ - ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬ... ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಸಲಹೆ ಲಾಭಕಾರಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ... ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊ... ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ:

ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುವ... ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇ... ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ... ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಅಥ... ಮನೋವಿಕಲರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಇ...



ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೋಡಿ, ... ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಅ... ಮತ್ತು ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹಾಗೆ... ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ. ವಿವಿಧ ಎತ್ತರದ, ಆಕಾ... ಬಣ್ಣದ ಜನಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ... ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭ... ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುವ... ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ವ... ಬರಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವ ... ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಸ ವಿಚಾರಗ... ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗ... ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲ ಚಾತುರ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ... ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ... ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿ... ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂ... ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಇಂಚು ಪಟ್ಟಿ... ಅಳೆಯುವಂತೆ, ತೂಕವನ್ನು ತೂ...

...ತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತೆ, ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷಾ ...ನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ...ಬಹುದು. ಈ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ...ಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ...ನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ...ರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ...ಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ...ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ...ಇರುವ ಮಗು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ...ತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ನಿಧಾನ, ...ದ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ...ಂದಾಣಿಕೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

...ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ:

...ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿ 100 ಜನರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ...ಂದಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100 ...ರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ...ತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಆತ ಪೂರ್ಣ ...ವಲಂಬಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ...ಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರ, ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರು ಭಾಗಷಃ ...ಲರಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಇತರರ ಸಹಾಯದ ...ಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ:

...ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ...ಮಾಣವನ್ನು ಅಲ್ಪ, ಸಾಧಾರಣ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ...ೂಪವೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ...ದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತನ ...ಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ...ರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿರುವಂತೆ ...ಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಉದಾ: ಐದು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಮೂರು ...ರ್ಷದ ಮಗುವಿನಂತೆ ಆಡಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ...ಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ...ಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರಾದರೂ, ...ವುದೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ...ಡಗಲಾರರು. ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು, ...ಳೆಯುವುದು, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ...ಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸರಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ...ವ್ರತರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಊಟ ...ಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ...ವಾಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ದೈನಂದಿನ ...ಟವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಇತರರ ಸಹಾಯ ...ಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50 ರಿಂದ 75 ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ ಶೇಕಡಾ 35 ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ ಶೇಕಡಾ 35ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ಹಾಗೂ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ನಡೆಯುವುದು, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಲು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತಗಳು ನಿಧಾನವಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು:- 1) ಚಿಕ್ಕದಾದ ತಲೆ 2) ಅಸಹಜವಾದ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ 3) ಕರೆದಾಗ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಇತ್ತಾಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದು 4) ವಿಪರೀತ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು 5) ಅಂಗಾಂಗ ಊನವಾಗಿರುವುದು ಇದ್ದಾಗ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ, ತರಬೇತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಕಾರಣಗಳು :

ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಜ್ವರ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ವಿಪರೀತ ಧೂಮಪಾನ / ಮದ್ಯಪಾನ / ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

★ 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ತಾಯಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

★ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದು.

★ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

★ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಮೂರ್ಛೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದು.

ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ?

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ, ನಿಯಮಿತ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬೇಗ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ

ಮಗು ನಿಲ್ಲಲು ನಡೆದಾಡಲು ಕಲಿಸಬೇಕು.





ಮಗು ತಾನೇ ಊಟ ಮಾಡಲು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕು.



ಮಗು ತಾನೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.



ಮಗು ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆ - ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಯಕ್ಷಿಣೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ.

ಸಹನೆಯಿಂದ, ಸತತವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ, ಹೇಳಿ, ಮಾಡಿಸಿ ಕಲಿಸುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ.

ಮಗುವಿಗಿರುವ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗುವಿದ್ದರೆ ಸಂಕೋಚ ಪಡಬೇಡಿ, ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗುವಂತೆ ಅವರು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ, ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಬಲ್ಲಿರಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಕಾಸ ಹೇ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ಶ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಶ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ, ಗುಣ-ದೋಷಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿಕೊ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸದಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರ ಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

• ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ-ಅಭಿರುಚಿ ಬೆಳಸಿಕ • ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೊಬ್ಬರ ಕಟು-ಕಹಿ ಮಾತಿ ಕಂಗೆಡ ಬೇಡಿ. • ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. • ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆ ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೆ ಅ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. • ಮುಂ -ಸಂಜೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುತ್ತಾಡಿ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ಆಟ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗು • ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಕ ಬೇಡಿ. ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. • ಯೋಗ, ಕೈಕೊಳ್ಳಿ, ಇವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡಿ, ಒತ್ತಡ ಮು ಳಿಸುತ್ತವೆ. • ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೇಡ, ಸದಾ ಸ ತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಹಾ ಸನ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ?

★ ಹಲ್ಲು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಿರಲಿ. ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಬಾಯಿಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರಾತ್ರಿಯೂ ಒಂದು ಸಲ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.

★ ಹುರಿದ ಸೋಂಫ ತಿನ್ನಿ, ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಗುಲಕಂದ ತಿನ್ನುವದರಿಂದಲೂ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ -ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

★ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

★ ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ತಿನ್ನಿ.

★ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿ-ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿ.



★ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ತುಳಸಿಯ - ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಬಾಯಿವಾಸನೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗ ಕ್ರಮೇಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಕಿತ್ತಳೆ, ಲಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊ ಇದನ್ನೇ ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಯಂತೆ ತಿಕ್ಕಿ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಜಾಲಿಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಸೋ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವದರಿಂದಲೂ ವಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

★ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮು ದವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ದುರ್ಗ ಇರಲಾರದು.

★ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಾಕಿ ಬಾ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಸುಗಂಧವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಬಹುದೆ?

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಎಂಬ ಜೀವಿಯಿಂದ, ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುವ ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ನಿಗ್ರಹ ಹೇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇತರ ದೇಶಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲೇಕೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸುರೋಲಿಯಾ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹ ನೆರವು ನೀಡಲಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಷಕಿರಣ.

ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದ ಹೊಸತು. ಶದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಯಕರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದವು. ಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಹೊರತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. 50ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ನಮ್ಮ ಶವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಾಯಕರು ''ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇ ಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'' ಹಾಕಿ ಂಡರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಶದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಡಿಡಿಟಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಮುಂದೆ ರು ನಿಂತು, ಸೊಳ್ಳೆ ವರ್ಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಂತೆ ಜನರ ಮನ ಲಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರು. ಕಹಿ ಕ್ವಿನೈನ್ ಗುಳಿಗೆ ಂಗಲು ಚಹವನ್ನು ''ಲಂಚ''ವಾಗಿ ನೀಡ ರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿ ಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ಪ್ರಾಮಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. 1960ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಫಲವಾದಂತೆ ಕಂಡು ದವು. ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲೇ ಯಾ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು.

ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಲ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಿಡುಬು, ು, ಗಳಗಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಿಂದ ಸಿಡುಬನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದವು. ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ನಾವು ನಡೆಸಿರುವ ಸಮರಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯದ ಕಥೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೆವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವಾಗ ಅದು ಪುನರಾಯಾನ್ ಮಹಾಕಪಿ ಎಂಬಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದ ಬಹುಪಾಲು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಗ್ರಸ್ತ ಭೂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 500 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಸುಮಾರು 3 ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಅವನ ರಕ್ತ ಹೀರುವಾಗ, ಆ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಸಹ ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿದಾಗ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಜೀವಿಯು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೊಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ಅವನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ.

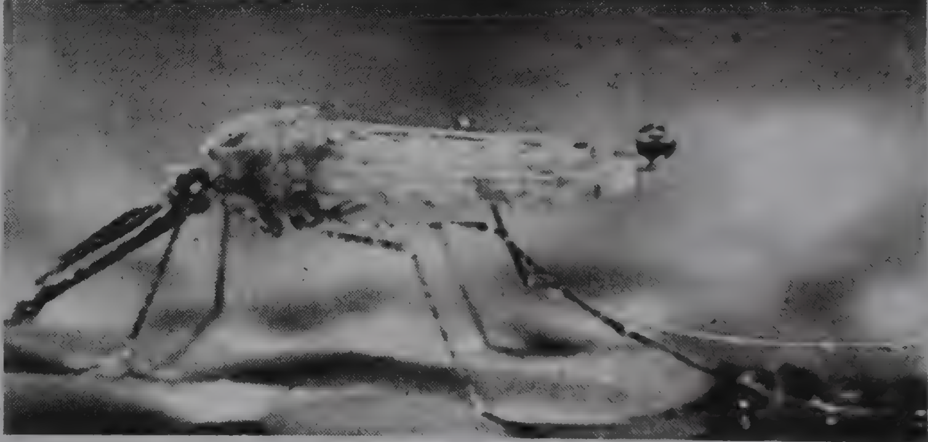
ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಂಕೋನ್ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ ಕ್ವಿನೈನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಈ ಕ್ವಿನೈನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ಆಗ ಕ್ವಿನೈನ್ ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಯಿತು. ಸಂಶೋಧಕರು ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ಮೆಫ್ಲೋಕ್ವಿನ್‌ಗಳೆಂಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಇವು ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟವು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಈ ಔಷಧಗಳ ರೋಧಕತೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟವು.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಫ್ಯಾಲ್ಸಿಪಾರಂ ಎಂಬ ನಮೂನೆಯ ಜೀವಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಹೈವಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ನಮೂನೆಯ ಜೀವಿಯು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಯು ಬದುಕಲು ಹಾಗೂ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಭಂಗಪಡಿಸುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನ. ಎರಡನೆಯದು ಲಸಿಕೆ ರೂಪಿಸುವುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಹಂತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ್ಥ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿ ಬಾಡೀಸ್) ಸೃಜಿಸುವಂತಹ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನೀಡುವುದು, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಜೀವಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಅವುಗಳ ವರ್ಧನಾ ತಾಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ನೆರೆಯ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಇತರ ದುಬಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗದ ವಿಧಾನವಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಸರ್ಕಾರದ ಮನವಿಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಓಗೊಟ್ಟು, ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ಡಿಡಿಟಿ ಮುಂತಾದ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಲಿಲ್ಲ ಡಿಡಿಟಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ಜಗಮೊಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಯಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ''ದುಷ್ಮನ್ ಕಹಾಂ ಹೈ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ''ಬಗಲ್ ಮೇ'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ನಿಜಕ್ಕೂ ದುಷ್ಮನ್‌ಗಳು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ತಂತ್ರ ರೂಪಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರು. ಕೆಲವರು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ನೆರವಿನಿಂದ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ''ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋಸಾನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ''ವನ್ನು ಬಳಸ ಬಯಸಿದರು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನೇ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವುಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದರು. ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸಂತಾನಹರಣ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಅಸಂಖ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 5-6 ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವುದರೊಳಗೆ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು.



ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರ ಇದುವರೆಗೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಔಷಧ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ ಡಾ। ವೀರ್ ಚೌಹಾನ್ ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಸಯೀದ್ ಹಸ್ನೇನ್ ಎಂಬುವವರು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲವಿದೆ. ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ ಲಸಿಕೆ ದೊರೆಯುವ ಸೂಚನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವತ್ತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ತನ್ನ ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನು
ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪೂ
ತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಂಗಣಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಅ
ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದು ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಕೆಂ
ಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವಾಗ, ಅದರೊಳಗಿ
ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹೀ
ಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ''ಹೀಮ್'' ಕಬ್ಬ
ಒಂದು ರೂಪ. ಈ ಕಬ್ಬಿಣವು ಪ್ಲಾಸ್ಮೊ
ಯಂನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೂತು ಕೊರೆಯ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತೂತಾ
ಅದರ ಒಡಲೊಳಗಿರುವ ರಸವೆಲ್ಲ ಸೊ
ಹೋಗಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಸಾಯುತ್ತದೆ.
ಅಪಾಯವನ್ನರಿತ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ, ಹೀ
ನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿಸಿ, ಅ
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಂಡ
ಹೆಸರು ಹಿಮೋಜೂಯಿನ್! ಅದನ್ನು ನ
ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಂದ
ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಮಲೇರಿ
ರೋಗನಿದಾನವನ್ನು
ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಒ
ಛದ್ಮ ವೇಷ ಧಾರಿ. ತನ್ನ ಜೀ
ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ
ಹಲವು ಸಾರಿ ಬದಲಾ
ತ್ತದೆ. ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಮೆ
ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ, ಭಿನ್ನವಾ
ತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಗಳೆರಡರ ನ
ಜಿಗಿದಾಡುತ್ತ ಇದು ನಡೆಸುವ ನಾಟಕ,
ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ
ರೂಪಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಔಷಧ ರೂ
ಬೇಕಾದರೆ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ
ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ
ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡದ ಔಷಧ
ಸೃಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಧಕತೆ: ಮಲೇರಿಯಾ ರೋ
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ನಾವು ಬ
ಮೊದಲ ಔಷಧ ಕ್ವಿನೈನ್. ಶತಮಾನಗಳಿಂ
ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವಾದರೂ, ನಿ
ಈ ಔಷಧ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮೊ
ಯಂನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿ
ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಯೇ
ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಜಗತ್ತಿನ ಬಹು ದೇ
ಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳು, ಕ್ವಿ

ಕತೆಯನ್ನು (ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್) ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಂದ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಕ್ವಿನೈನಿನ ಸಮ ನಾದ (ಐಸೋಮರ್) ಕ್ವಿನಿಡೈನ್ ಎಂಬ ವನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು 5 ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ಮೆಥೋ ಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಔಷಧಗಳು ಮೋಡಿಯಂನನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಿವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನನ್ನು ಕ್ಲೋರೋ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನು ಜೀವ ರಸಾಯನ ಜ್ಞರು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಲನೆಯ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ: ಕ್ಲೋರೋ ಅಣುವು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮ್‌ನನ್ನು ಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರೋ ಒಂದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ ಗುವ ಕಿಣ್ವ (ಎಂಜೈಮ್)ವೊಂದನ್ನು ಕ್ಲೋ ಕ್ವಿನ್ ನಿರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಹೀಗೆಂದು ಗಳೂರಿನ ನಮಿತಾ ಸುರೋಲಿಯ ಮತ್ತು ಪದ್ಮನಾಭನ್‌ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ರೋಧಕ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋ ಯಂಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿವೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಸ ಜೀವಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ''ಫ್ಯಾನ್ಸಿ '' ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧ ರೂಪಿಸಿ . ಇವು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ ಜೈವಿಕ ಯ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಚಾಪೆಯ ಕೆಳಗೆ ದರೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳು ರಂಗೋ ಕೆಳಗೆ ತೂರಲು ಕಲಿತಿವೆ. ಫ್ಯಾನ್ಸಿಡಾರ್ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿ ಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. ಫ್ಯಾನ್ಸಿಡಾರ್ ರೋಧಕ ಮೋಡಿಯಂಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮೂರು ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ''ಹಾಲೋ ಟ್ರೈನ್'' ಎಂಬ ಔಷಧವು ಫ್ಯಾನ್ಸಿಡಾರ್ ಧಕ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಗಿದೆ.

ಈ ನಡುವೆ ಎರಡು ಚೀನೀ ಔಷಧಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ''ಆರ್ಟಿಮೆಸಿನಿನ್''. ಎರಡನೆಯದು, ''ಪೈರೋಮರಿಡೈನ್''. ಈ ಎರಡನೆಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕ್ಯಾಮರೂನ್ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಅವು ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಔಷಧ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಇವು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು (ಮ್ಯುಟೇಶನ್) ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನೆಹರೂ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮಿತಾ ಸುರೋಲಿಯಾ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾಸಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಪತಿ ಅವಧೇಶ್‌ರನ್ನು ಕೇಳಿದರು, ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಆಲೋಚಿಸಿದರು. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಎಷ್ಟು ಸಲವಾದರೂ ಸರಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲಿ, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಜೈವಿಕ ಅಥವಾ ಜೈವಾರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ, ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ ಕಥೆ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ಈ ದಂಪತಿಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಹ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಹಂತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಫೆಬ್ರವರಿ - 2001ರ ''ನೇಚರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್: ದುರ್ಯೋಧನನ ಪ್ರಾಣ ಅವನ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದು ಅವನ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಹಾರಿಕ ಭಾಗ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಹಾರಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅದುವೇ ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್!

ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ಎಂಬುದು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ ಕಣಾಂಗ (ಆರ್ಗನೆಲ್ಲೆ) ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದು. ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ತರಹದ ಜೀವಿಯೊಂದರ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಜೀವಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಿಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಆತಿಥೇಯ ಜೀವಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಜೀವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಭಾರತೀಯರೇ ಆಗಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಈ ನಾಡಿಗಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಮದರ್ ಥೆರೇಸಾ ಹಾಗೆ!

ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ''ಕ್ಲೋರೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್'' ಇರುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯ' ಇರುವುದೂ ಸಹ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಕ್ಲೋರೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾಗಳು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದು ಹೇಗೋ ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಸ್ಯ - ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು. ಸಸ್ಯಗಳು ಕ್ಲೋರೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ತಮಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಅವನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬಂಧಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಳೆದು, ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದವು. ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾಗಳು ಹಾಗೆಯೇ! ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳ ಕಣಾಂಗವಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬದುಕಿವೆ!

ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ಸಹ ಹೀಗೆಯೆ!

ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ''ಮೇಟೋ ಆಮ್ಲ'' (ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್) ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶವೂ ಬದುಕಲಾರದು. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ. ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಪವಾದಗಳಿವೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಸಹ ಒಂದು. ಇದು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಮೇದೋ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ

ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಎಂದೋ ಬಂದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದ ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಟೋ ಆಮ್ಲಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂದ ಈ ಗುಟ್ಟು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಟ್ಟಾಯಿತು. ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜಿಯೋಫ್ರೆಸ್ ಮ್ಯಾಕ್ ಫ್ಯಾಡೆನ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯಶಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಚತುರತೆಯ ಪಾಲೂ ಇದೆ. ಒಂದು ಚಿತ್ರವು ನೂರು ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ಕಡೆ ಚದುರಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ, ಆ ಒಂದೊಂದು ಚೂರನ್ನು ಆಯ್ದು ತರದು, ಅದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜಾಣತನ, ಒಂದು ಕಲೆಯೂ ಹೌದು, ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೌದು. ನಮಿತಾ ಮತ್ತು ಅವಧೇಶ್ ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಿ, ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಅವರ ತರ್ಕದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ.

- ☆ ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್‌ನನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಔಷಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ☆ ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗೆ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿಕೊಡುವು ದರಿಂದ, ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು.
- ☆ ಎಷೆರಿಯ ಕೋಲೆ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಲ್ಲೂ ಎಪಿಕೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಇದು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ☆ ಟೆನೆಸ್ಸಿಯ ಮೆಂಫಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಜೂಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ। ಆರ್.ಜೆ. ಹೀತ್ ಅವರು, ಇ-ಕೋಲ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮೇಟೋ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ "ಫ್ಯಾಟ್-1" ಎಂಬ ಕಣ್ವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂದರು.
- ☆ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳು, ಈ ಫ್ಯಾಬ್-1ನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಇ.ಕೊಲೈಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ಡಾ। ಹೀತ್ ಅವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದರು.
- ☆ ಹೀಗೆ ಫ್ಯಾಬ್-1ನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳಲ್ಲಿ "ಸೆರುಲೆನಿನ್" ಮತ್ತು "ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್" ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.
- ☆ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕವು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕವು ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೌಥ್‌ವಾಶ್, ಶಾಂಪೂ, ಚರ್ಮಲೇಪನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿಟ್ಟವನ್ನು (ಪ್ಲೇಕ್) ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು, ಗಂಭೀರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಸುರೋಲಿಯ ದಂಪತಿಗಳು ಹೀಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರು. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಫ್ಯಾಟ್ಸಿಫಾರಂಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕೃಷಿಕೆಯನ್ನು ತರಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್‌ನನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರು. ಟಿಕ್ಲೋಸಾನ್ ಕೂಡಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳನ್ನು ಕೊಂದಿತು. 3 ಲೀಟರ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಲ್ಲಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಟಿಕ್ಲೋಸಾನ್ ಸಾಕಾಗಿತ್ತು! ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳನ್ನು 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸೆರುಲೆನಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳು ಆಗಲೇ ಸೆಟುಲೆಸಿನ್‌ಗೆ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್, ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು.

ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ ಸುರೋಲಿಯ ದಂಪತಿಗಳು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದರು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬಂದಿತು. ನಂತರ ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್‌ನನ್ನು ಒಂದು ಮಿಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. 4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳೆಲ್ಲ ಸ[...] ನಂತರ ಇಲಿಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದು[...] ದವು. ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನನ್ನು ಪಡೆಯದ ಇಲಿಗ[...] ಮಲೇರಿಯದ ಕಾರಣ 8ನೆಯ ದಿನ ಸ[...] ಬದುಕಿದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನಿನ [...] ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ!

ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋ[...] ವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೆನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿ[...] ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮ್ಯಾಕ್‌ಫ್ಯಾ[...] ಅವರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾ[...] ಫೆಬ್ರವರಿ 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರೋಲ[...] ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರ[...] ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತೊಂದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. [...] 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನನ್ನು [...] ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, [...] ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಾಗಲಿ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ[...] ಗಳಾಗಲಿ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಿ[...] ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇ[...] ಮಲೇರಿಯ ರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ[...] ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ದು[...] ಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬೇಕಾ[...] ಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್‌ನಂತೆ [...] ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಬಹುದು. ಮ್ಯಾಕ್‌ಫ್ಯಾ[...] ಅವರ ಹಿತವಚನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸು[...] ಲಿಯಾ ದಂಪತಿಗಳು, ಸಿರುಲೆಸಿನ್ ವ[...] ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಬಳ[...] ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು [...] ಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು[...] ಬೇಗ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳನ್ನು ಬೇಗ ನಿ[...] ಸುತ್ತವೆ.

ಸುರೋಲಿಯ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ[...] ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ[...] ಟ್ರಿಕ್ಲೋಸಾನ್ ತರಹದ ಇತರ ಪ್ರತಿ[...] ಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡ[...] ಎಂದು ಬಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಖ್ಯಾತ ಔಷಧ ಉತ್ಪಾದನಾ[...] ಯೊಂದು ಸುರೋಲಿಯ ಅವರ ಸಂ[...] ಧನೆಯ ಲಾಭವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ [...] ಸಲು ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. [...] ರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ ಎಂದು ಸ[...] ಹಾರೈಸೋಣ.



ದುಃಖ

ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನ ಸುಂದರ ಪತ್ನಿ ಅವರ ಕಂಪೌಂಡರನೊಂದಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋದಳು. ವೈದ್ಯರ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬ "ಈ ಘಟನೆ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ದುಃಖವಾಯಿತು" ಎಂದ.

ಏನ್ ಹೇಳಲಿ, ನನಗೂ ದುಃಖ ಆಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪೌಂಡರ್ ಹೋದನಲ್ಲ ಎಂದು.....!

ಚೀಟಿ

ರೋಗಿ (ವೈದ್ಯರಿಗೆ): "ಸರ್, ನನಗೆ ...ನಲ್ಲಿ ಬಲು ಜೋರಿನಿಂದ ನಿದ್ರೆಬರುತ್ತೆ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು....?

ವೈದ್ಯ: "ನಿನ್ನ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರು."

ರೋಗಿ: "ಎಂಥ ಚೀಟಿ ಸರ್.....?"

ವೈದ್ಯ: "ರಾಜೀನಾಮೆ ಚೀಟಿ...."

ಯಾರನ್ನು....?

ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ...ು ಸೆರಗನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿದ. ನವವಧು ...ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಿದಳು.

...ಣ್ಣೀರು ನೋಡುತ್ತಲೆ ವೈದ್ಯ ಕೇಳಿದ:

"ಏನಾಯಿತು? ನಿನಗೆ ಕಂಜಕ್ಟಿವಾಯಿಟಿಸ್ ...ಯೇ?".

ಪತ್ನಿ: "ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲರೀ...."

ಪತಿ: "ಹಾಗಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ...ತ್ತದೆಯೇ?"

ಪತ್ನಿ: "ಇಲ್ಲ.... ಇಲ್ಲ.... ನನಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ... ನಿಮ್ಮಂತೆ ಇರುವ ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಪತಿ ಕಂಡು ...ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಪತಿವ್ರತೆ, ಇಂದು ನಾನು ...ರನ್ನು ಪತಿ ಎಂದು ಮನ್ನಿಸಲಿ......?"

ಏಕೆ ?

ಓರ್ವ ಡಾಕ್ಟರ್ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕೇಳಿದ ...ದಲು ಜನ ನೂರು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ...ತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ...ವಿಯಾ?"

ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರು ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ ...ು. ಅದಕ್ಕೆ...!!

ಹಲ್ಲಲ್ಲ....

ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಲು ಹೋದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಪೌಂಡರ್ ಹೊರಗಡೆಯೇ ತಡೆಹಿಡಿದ. ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಒಳಗಿನಿಂದ ಜೋರು-ಜೋರಿನಿಂದ ಚೀರುವ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬಂತು. ಆಗ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತ ರೋಗಿ ಕಂಪೌಂಡರ್‌ಗೆ ಕೇಳಿದ:



"ಏನಪ್ಪಾ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಜೋರಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕೀಳ್ತಿದ್ದಾರೇನು?"

"ಇಲ್ಲಪ್ಪಾ, ಹಲ್ಲನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಈಗ ಫೀ ಕೀಳ್ತಿದ್ದಾರೆ....."

ಮಾತು

ಪತ್ನಿ ತನ್ನ ಪತಿಯನ್ನು ಓರ್ವ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದಳು.

ವೈದ್ಯೆ: "ಇವರನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಏಕೆ ಕರೆತಂದಿರಿ. ನಾನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ."

ಪತ್ನಿ: ಹೌದು. ಇವರಿಗೆ ಆಗಿರುವುದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗವೇ. ಇವರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಮಾತೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ...."

ಎಲ್ಲಿ....?

ಪತ್ನಿ (ಪತಿಗೆ): ಏನರೀ, ಇಂದು ನಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಲ್‌ಸ್ಟೇಶನ್ನಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಿ ಬರಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು....."

ಪತಿ: "ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ....."

ದಂಡ

ಶಿಕ್ಷಕಿ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ): "ಕಳೆದ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಂದ ನೀನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೆ? ಶಾಲೆಗೆ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ?"

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: "ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಟೀಚರ್."

ಶಿಕ್ಷಕಿ: "ಹೌದಾ, ಹಾಗಾದರೆ ನಾಳೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರಿಂದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ."

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: "ಟೀಚರ್, ನೀವು ದಂಡದ 5 ರೂ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿ. ವೈದ್ಯರಾದರೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್‌ಗೆ 50 ರೂ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ....."



ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಕಾಮಾಲೆ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆದಾಗ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು 4-8 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಪಥ್ಯ ಅನವಶ್ಯಕ.

★ **ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದರೇನು ?**

☆ ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ವನ್ನು ತಳೆದಾಗ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

★ **ಕಣ್ಣು/ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ?**

☆ ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಪಿತ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಕಣ್ಣು/ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಛಾಯೆಯನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ **ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏಕೆ ಮಿತಿ ಮೀರುತ್ತದೆ?**

☆ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

- ▼ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅತಿ ಯಾಗಿ ನಾಶ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಬಿಲಿರು ಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.
- ▼ ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್ತು ತಾನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ▼ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ನಿನ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದಾ: ಪಿತ್ತನಾಳದ ತಡೆಗಳು.

ಈ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಎರ ಡನೆಯ ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ. ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡ ಬಲ್ಲ ಆರು ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಹೆಪಟೈ ಟಸ್-ಎ, ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಬಿ, ಟೆಪಟೈ ಟಸ್-ಸಿ, ಇ...ಎಫ್...ಜಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

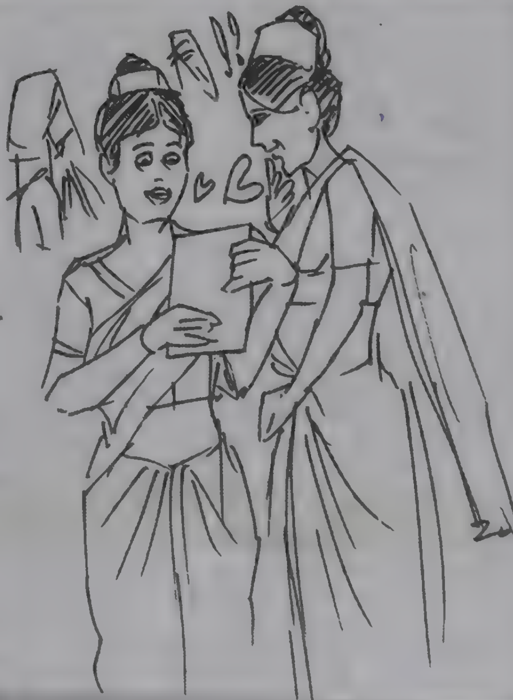
★ **ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ ?**

☆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಎ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದದ್ದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಇದನ್ನೆ. ಈ ಹೆಪ ಟೈಟಸ್-ಎ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯ ರೋಗ, ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇದು ತಂತಾನೆ ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಈ ರೋಗ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಇದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾರದಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ (ಇಮ್ಯುನಿಟಿ) ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪರೂಪ ವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು 40 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಈ ವೈರಸ್ ವಾಹಕ ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್ಸು ಒಂದು ಸಲ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತೊಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿ... ವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮ... ತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹು...

ಹೆಪಟೈಟಸ್ - ಬಿ ಲಸಿಕೆ

- ✔ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿವೆ.
- ✔ ಮೊದಲನೆಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್ - ನೀವು ಆ... ಮಾಡಿದ ದಿನದಂ... ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ✔ ಎರಡನೆಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್ - ಒಂದು ತಿಂ... ನಂತರ.
- ✔ ಮೂರನೆಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್ - ಆರು ತಿಂ... ನಂತರ.
- ✔ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬೂಸ... ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ✔ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿರುತ್ತ...
- ✔ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ... ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಇದ... ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಲವ್‌ಲೆಟರ್‌ದಾಗ 'ನೀ ನನ್ನ ಮದುವಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರ ನಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡ್ಕೊತೇನ' ಅಂತ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕ್ಯಾರ.

ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಸಿ ಸಹ ಬಿ ನ ಹಾಗೆ... ದೇಹದಿಂದ ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂ... ಕಷ್ಟ. ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಇ ಸಾಮಾನ್ಯ... ಕಾಮಾಲೆ ಪಿಡುಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ... ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

★ **ಕಾಮಾಲೆಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿ...**

☆ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬು... ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹು... ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಎಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ... ಅನವಶ್ಯ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಹಾಗೆ ಲಿ... ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸದಾ ವರ್ಧಿಸು ತ್ತಿರು... ಹಾಗಾಗಿ ಉರಿಯೂತ ತಂತಾನೆ ... ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ... ದೋರುವ ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾ... ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ... ಬಹುದು.

★ **ಈ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬೇ...**

☆ ಸುಮಾರು 4-8 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗ...

ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ

ಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಮತ್ತು ಇ ಮಲ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ (ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷ) ಆರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಗಳು ಇರಬಾರದು. ತೆರೆದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ಸರ್ಜಿಸಬಾರದು.

ೋಗವಾಹಕನಿಂದ (ಅಂದರೆ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು) ದು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಕಾಮಾಲೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಅನ್ನಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಉದಾ: ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಣಿ) ಮಾಡಬಾರದು. ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು, ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ತಿಳಿದವರಿಂದ ಅಥವಾ ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವ್ಯಾಪಾರೀ ರಕ್ತನಿಧಿಗಳಿಂದ ೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬಾಟಲಿಯ ರಕ್ತ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಿಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಿರಿಂಜುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸದೆ ಹಾಗೇ ಬಳಸಿದರೆ, ಏಡ್ಸ್‌ನ ಹಾಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಹ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವ (ಡಿಸ್‌ಪೋಸಬಲ್ ಸಿರಿಂಜು) ಸಿರಿಂಜುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅಗತ್ಯವೇ?

ಮಾಲೆಯಾದಾಗ ಬಹಳ ಜನ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನವಶ್ಯ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ತೀರಾ ಜಿಡ್ಡಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

★ **ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?**

- ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಲಿವರ್ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವರು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

★ **ಕಾಮಾಲೆ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?**

☆ ಕಾಮಾಲೆ ಲಿವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಲಿವರ್ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಿವರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೆಟ್ಟರೆ, ಆಗ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

★ **ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

☆ ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಎ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಬಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಬಿ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯಬಹುದು.

'ಮತ್ಸರ' ಎಂಬ ರೋಗ

ನೀತಿಕತೆ

ಇದು ಪುರಾತನ ಸಂಗತಿ.

ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜನನಿಬಿಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಯ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದರು. ಎರಡೂ ಅಂಗಡಿಗಳು ಎದುರು-ಬದುರು. ಅಂಗಡಿಗಳು ಭರದಿಂದ ನಡೆಯತೊಡಗಿದವು. ಗ್ರಾಹಕರು ಹಿಂಡು ಾಗಿ ಬರತೊಡಗಿದರು. ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಆಗತೊಡಗಿತು. ಇಷ್ಟಾ ೂ ಎರಡೂ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮಾಲಿಕರು ದುಃಖಿ. ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ಂತ, ಇಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೂ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ದೇಹ ರಿತವಾಗತೊಡಗಿತು.

ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರು. ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಧಿ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಣಕಲಾಗಿ, ನ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪಿದರು.

ಒಂದು ದಿನ, ಓರ್ವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ವೃದ್ಧ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ನ. ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಓರ್ವ ಚಿಂತಕನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸೂಚಿಸಿದ. ರೂ ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದರು. ''ಆತ ಚಿಂತಕ, ವೈದ್ಯನಂತೂ ಅಲ್ಲ . ನಮಗೆ ಆತ ಏನು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ?''

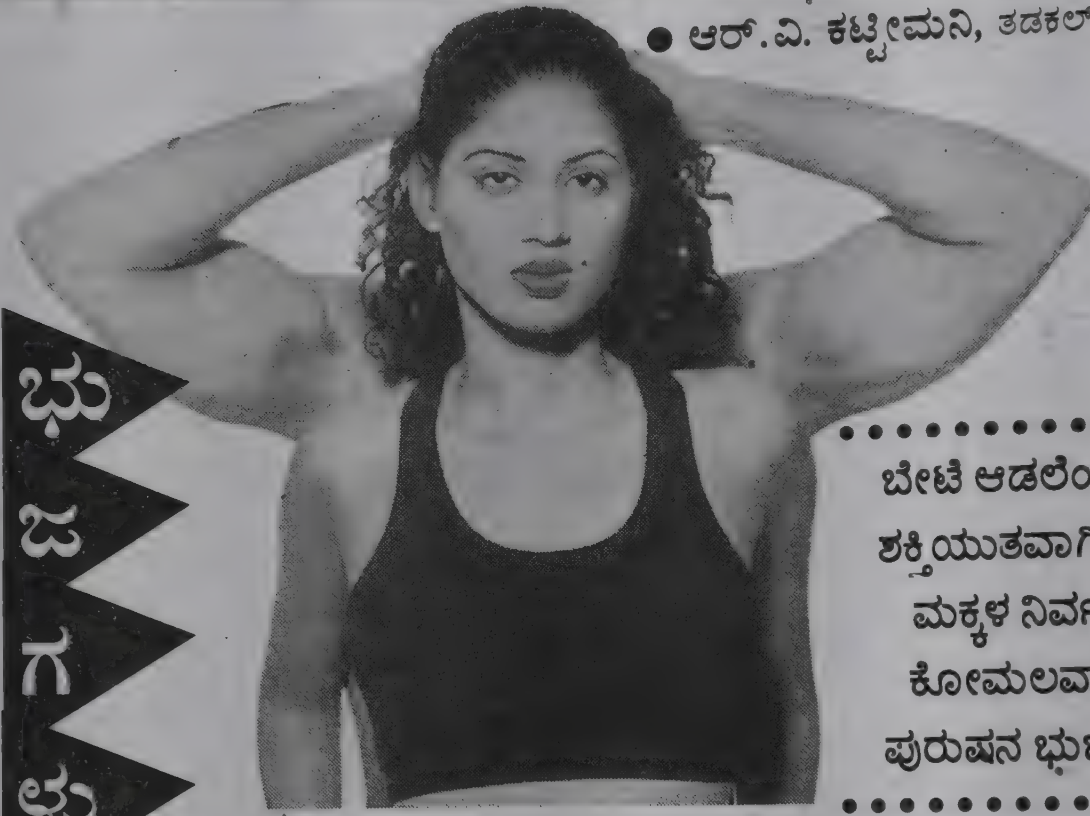
''ಆದರೂ ಒಂದು ಸಲ ಹೋಗಲು ಏನು ತೊಂದರೆಯಿದೆ?'' ವೃದ್ಧ ದ.

ಇಬ್ಬರೂ ಚಿಂತಕನ ಬಳಿ ಹೋದರು. ಆತ ಅವರಿಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಗತಿ, ವ್ಯವಸಾಯ, ಸ್ಥಳ ಮುಂತಾದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ. ಇಬ್ಬರ ಮಾತು ಆಲಿಸಿದ ನಂತರ ಚಿಂತಕ ಒಂದು ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೆ ಬಂದ. ''ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಧಿ ಇಲ್ಲ, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮತ್ಸರ ರೋಗಿಗಳು. ಪರಸ್ಪರರ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರ ದಟ್ಟನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಾರ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಗಲು -ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನುಪರಸ್ಪರ ಎದುರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು , ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೊಬ್ಬ , ಈ ದಿಕ್ಕಿಗೊಬ್ಬ ಹೋಗಿ. ಸದಾ ಕರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಫಲ ಭಗವಂತನ ಕೈಗೆ ಬಿಡಿ. ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಿಭಂಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂದ.

ಇಬ್ಬರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ದ್ವೇಷ, ಈರ್ಷೆ, ಮತ್ಸರ ಅವರ ದೇಹದಿಂದ-ಮನದಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಯಿತು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮತ್ತೆ ನಿರೋಗಿಗಳಾದರು. ನಿಜ, ಮತ್ಸರದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸುಡುತ್ತಾನೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ?

● ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್



ಭು ಜ ಗ ಳು

ನಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭುಜಗಳ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇವು ಕೈಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಲನುವಾಗುವಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡಿಗೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ, ಆಗಿನ ಮುಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ - ಅಂದರೆ ಈಗಿನ ಕೈಗಳಿಗೆ - ಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಆ ಚಲನೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಭುಜಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಕತ್ತಿನ ಎಲುಬುಗಳೂ, ಭುಜದ ಎಲುಬುಗಳೂ 40 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡವು. ಭುಜಗಳ ಬಳಿ ಇರುವ ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ, ದುಂಡಗೆ - ಈ ರೀತಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವು.

ಪುರುಷನಿಗೆ ಬಲವಾದ ಭುಜಗಳು; ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕೋಮಲ ಭುಜಗಳು

ಆದಿ ಮಾನವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಆಯುಧ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅದು ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡಲು. ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು ಪುರುಷನ ಕರ್ತವ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಅವನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ತೋಳು ಅಗತ್ಯವಾಯಿತು. ಬಲವಾದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು, ಆ ಕೈಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಲನುವಾಗುವಂತೆ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಪುರುಷನ ಭುಜಗಳು ಬಲವಾಗಿ, ವಿಶಾಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ಭುಜಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಅಗಲವಾಗದೆ ಕೋಮಲವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡವು.

ಈ ವೈರುಧ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಅಗಲ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಭುಜಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ, ವಿಶಾಲ ಭುಜಗಳು ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿತು.

ಬೇಟೆಯ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸಲು ಪುರುಷನಿಗೆ ಭುಜಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಅವು ವಿಶಾಲಗೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಬಲಯುತವಾದವೆಂದವಷ್ಟೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಗೋಸ್ಕರ ಕುಳಿತರಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪಿರ್ರೆಗಳು ವಿಶಾಲವಾದವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ವಿಶಾಲ ಭುಜಗಳು, ತೆಳುವಾದ ಪಿರ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನ ಕೈಗಳು ಓರೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದತ್ತ ಬಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಅಗಲದ ಭುಜಗಳು, ವಿಶಾಲ ಪಿರ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಮೊಣಕೈ ಭಾಗದಿಂದ ಶರೀ[...] ಹೊರಗಡೆ ಬಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಹ[...]
ಬೇಕೆಂದರೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳ ಭುಜ[...]
ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟ[...]
ಏಳುಪಾಲು ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತ[...]
ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಭುಜ[...]
ಏಳು-ಎಂಟು ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ವೈಶಾಲ್ಯಭೇದವ[...]

ಬೇಟೆ ಆಡಲೆಂದೇ ಪುರುಷನ ಭುಜಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾದವು. ಮನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಭುಜಗಳು ಕೋಮಲವಾದವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳ ಭುಜ ಪುರುಷನ ಭುಜದ ಎಂಟರಲ್ಲಿ ಏಳುಪಾಲು ಹೊಂದಿವೆ

ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆಂದಾ ಯಿತು! ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ[...]
ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕೇವಲ ಅಗಲಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಉ[...]
ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪುರು[...]
ಭುಜಗಳು ಬಲವಾಗಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಭುಜ[...]
ಕೋಮಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು.

ಭುಜಗಳ ವೈಶಾಲ್ಯ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣವೆ[...]
ಪರಿಗಣನೆಯಿದ್ದುದರಿಂದ ಆ ಲಕ್ಷಣ[...]
ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲೋಸುಗ ಕೆಲವು ಸ[...]
ಗಳಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಅಲಂಕಾರ [...]
ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂತು. ಹಿಂದಿನ [...]
ರಾಜರು, ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಭುಜ[...]
ಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರುವಂಥವೆನ್ನಬೇಕು.
ಕಿರೀಟಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು [...]
ಇತರ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಭುಜಬಲ ಹೊಂ[...]
ವೆವೆಂದು ಸಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿ[...]
ಇಂಥದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮಿಲಿಟರಿಯವರ[...]
ಗಮನಿಸಬಹುದು (ಪದಕ ಧರಿಸುವ ಮೂ[...]

ಪುರುಷನ ಭುಜಗಳನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು

ಪುರುಷ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀ[...]
ಗಂಡಸರಿಗೆ ತಾವೂ ಸರಿಸಮನೆಂದು [...]
ಬಯಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭುಜಗಳ ಬಳಿ [...]
ವಾಗಿರುವಂತೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವ ಮೂಲ[...]
ಮಾನಸಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿ[...]

ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ
ಲ್ಲಿದು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿತು.

ರನ್ ಇತಿಹಾಸಕಾರರ ಕಥನದ ಪ್ರಕಾರ, ಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಭುಜಗಳ ಬಳಿ ಬುಟ್ಟ ಹರಡಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಂಡು ಬಂತು. ದ್ವಿತೀಯ ಸಮರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗಳಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳ ಬಳಿಯ ಹೊಲಿಗೆ ರಿಯವರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬಾರಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಯಿತು.

ೂರನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ - 1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಿಮೋಚನಾ ಚಳುವಳಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಗಿರುವ ಜೀನ್ಸ್ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಪುನಃ ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಉಡುಪುಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಳಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದು, ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವು ಆಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಠಿಣ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುದು.

ನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಳುವುದಾದರೆ -

ಉಬ್ಬು ಭುಜದ ಕುಪ್ಪಸಗಳ ಮರ್ಮ

ಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರು ಧರಿಸುವ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ಭುಜಗಳ ಬಳಿ ುಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂಥವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಬಗೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ಪುಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಂಗ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪುಗಳಿಗೆ ಅನುಕರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಸಾರಿ ತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಳೆಕಾಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರಿಗೆ ಗಂಡನ ನೆರಳಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ಪುರುಷರನ್ನು ೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಗಂಡನಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಿ ವರ್ತಿಸಿದರೂ, ಹೊರಬರುವಾಗ ಮಾತ್ರ, ಹೇಳಿದಂತಹ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಭುಜಗಳ ವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ ಪುರುಷನಿಗೆ, ನೀನು ಂದು ಲೆಕ್ಕವೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮೇಲಾಮೇಲೆ ಇಂಥ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಅವು ಭುಜದ ಕೆಳಗೂ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೂ ಜಾರತೊಡಗಿ ಗಂಡಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಯಾ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು. ಇದಂತೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದುದರ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ತನ್ನ ಅಬಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪುನಃ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆಡೆ ಭುಜಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ವಿನ್ಯಾಸದ ಉಡುಪು ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಂಡು ಬರತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹುಶಃ ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು; ತನ್ಮೂಲಕ ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು! ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯವಂತೂ ಅಲ್ಲ....

ಮತ್ತೆ ಭುಜಗಳ ವಿಷಯ ನೋಡೋಣ - ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಉಡುಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಪುರುಷನ ಭುಜಗಳ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಅವನನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲಾಗದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ. ಅದು - ಅವನ ಎತ್ತರ!

ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಂಡಸು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತ ಐದಂಗುಲ ಜಾಸ್ತಿ ಎತ್ತರ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಭುಜಗಳು ಅವಳ ಭುಜಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಐದಂಗುಲ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಎತ್ತರ ಸಮಗೊಳಿಸಲು ಅವಳು ಹೈ ಹೀಲ್ಡ್ ಶೂಸ್ ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಅವು ತೀರ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿರವು . ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅಷ್ಟುದ್ದದ ಹೀಲ್ಸ್ ಇರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿದರೂ,



ನಡೆಯುವಾಗ ಸಂತುಲನೆಯಾಗದೆ, ಮುಗ್ಗುಲಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡಸಿನ (ಗಂಡನ) ಆಸರೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಗಂಡಿನ ಆಸರೆ ಪಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಅವನೊಂದಿಗಿನ ಪೈಪೋಟಿಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಂತೆ ತಾನೆ? ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿ.....

ಪುರುಷನ ಭುಜಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ತಲೆಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ವಿಷಾದದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತ ದುಃಖದಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಾಗ ಆ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಒರಗಿಸಿ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಅನುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ ಭುಜಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಒರಗಿಸಿದಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ಅದೊಂದು ರೀತಿ ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವನೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ.

ಬರಬರುತ್ತ ಉದ್ಯೋಗರೀತ್ಯ ಫೈಲು ಗೀಚುವಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿ - ಮೇಜುಗಳ ಗಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗಂಡಸು, ಕ್ರಮೇಣ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಗೂನುತನಕ್ಕೊಳಗಾಗ ತೊಡಗಿದ್ದಾನೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಾನತೆಗೆ ಅವನು ತಾನಾಗೇ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಬಹುದೇನೋ!

ಮನೋಲಹರಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಭುಜಗಳ ಚಲನೆ

ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮನೋಲಹರಿ ಬಿಂಬಿಸುವ ಭುಜ ಚಲನೆಗಳು ಎರಡಿವೆ. ಅವು:-

1. ಭುಜಗಳನ್ನು ಕೆಳ ಜಾರಿಸಿ, ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸುವುದು, ಇದು ತುಸು ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸುವ ಭಂಗಿಯ ರೀತಿಯದು. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತ ಮನೋಭಾವವನ್ನೂ, ಚುರುಕಾಗಿರುವ ಸನ್ನದ್ಧ ಮನೋಭಾವ (ಅಲರ್ಟ್‌ನೆಸ್) ವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸು ತ್ತದೆ.
2. ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಬ್ಬಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದು, ಈ ಭಂಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ತಲ್ಲಣ, ಕಳವಳ ಅಥವಾ ಶತ್ರು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸು ತ್ತದೆ.

ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಯಾರನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತೀರ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿ ರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕೆಳ ಜಾರಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಸೆಟೆಸಿ ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ಓಡಾಡು ತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಯಾರಾದರೂ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಹೆದರಿಕೆಯುಂಟಾಗಿರುವಾಗ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆನ್ನುವಂತೆ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಬ್ಬಿಸಿ ಗೂನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ನಮಗ್ಯಾರಾದರೂ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದರಿಂದಲೋ ಹೊಡೆಯಬಂದಾಗ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಬ್ಬಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಪಾಯದ ಶಂಕೆಯಿರುವಾಗ ಆಮೆ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲ ಹಾಗೆ! ಮುಜುಗರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ನಾವು ಇಂಥ ಭಂಗಿಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಭುಜ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಭಂಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ

ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ನಿರಾಸೆ - ಹತಾಶೆಗಳಿಂದ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಭುಜಗಳು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ಯಾರಾದರೂ ಹೊಡೆಯ ಬಂದಾಗ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರಿಗಿರುವವರು ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ನಾವು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಗಲೆಲ್ಲ ತಿಕ್ಕಾಟದ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಾಸೆ - ಹತಾಶೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಭುಜಗಳನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿರುವಂತೆ ಜೋತು ಹಾಕಿ ಕಾಲೆಳೆಯುತ್ತ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ನಿತ್ಯವೂ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವ್ಯಥೆ, ಕಷ್ಟ - ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿದ್ದರೆ ಅಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಗ್ಗಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸು ವಂತೆ ಅವನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ ಅವನ ಭುಜಗಳು ಕುಗ್ಗಿದ್ದು, ತಲೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಂಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರ ಸೂಚನೆ! ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡ ವರಂತಿರುತ್ತಾರೆ.



"ಇಲ್ಲ, ನಾವು ಯಾವುದೇ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿಲ್ಲ. ಈ ತಯಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು...."

ಭುಜಗಳ ಭಂಗಿಗಳು

ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವವರ್ಯಾ[...] ಭುಜ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ[...] ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಎದೆ ಸೆಟಿಸಿ ನಡೆಯುವ[...] ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರನ್ನು ಅದೃಷ್ಟವಂತರ[...] ಹೇಳಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾ[...] ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಭುಜಗ[...] ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನಗುತ್ತಾರೆ. [...] ನಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಭುಜಗಳು ಮೇಲೂ ಕೆ[...] ಪುಟಿಪುಟಿದು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. [...] ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎದುರಿನವರಿಗೆ [...] ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸಬೇಕು; ತನ್ನ[...] ಎದುರಿನವರೂ ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು ಎ[...] ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರು ವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನ, ಅವರನ್ನು [...] ಕರಣೆ ಮಾಡುವವರು ಮಾತುಕತೆಯ ನ[...] ಭುಜ ಕುಣಿಸುವುದನ್ನು ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಾ[...] ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹು[...] ಹೀಗೆ ಭುಜ ಕುಣಿಸುವ ಅಂಗಕ್ರಿಯೆ [...] ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ,ನನಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ, ನಾನ[...] ಮಾಡಲಾರೆ, ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದದ[...] ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂಥ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮೌನ ಅಭಿ[...]

ಪ್ರಿಯತಮನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾ[...] ಪ್ರೇಯಸಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಿಯತಮನ ಭು[...] ಮೇಲೆ ತಲೆ ಒರಗಿಸುವುದುಂಟು. ಅದು [...] ನನಗೆ ದಿಕ್ಕು ಅಥವಾ ನೀನು ನನಗಾ[...] ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ.

ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ದುಃಖವಾದಾಗ, ಆ[...] ರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರ ಭುಜಗಳಿಗೆ ತಲೆಯೂರ[...] ಅಳುವುದೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ [...] ನನ್ನ ದುಃಖ ಹೊರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಈ ಬಾ[...] ನಿನ್ನ ಮೇಲೂ ಹೊರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನು[...] ಸೂಚನೆ. ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ತ[...] ದೆಂದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಪ್ರ[...] ಹಿಸುವುದರ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಭುಜಗಳ ಮೂಲಕ ಬಗೆ[...] ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಬಾ[...]

ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಕರಾಳ - ವಿಕರಾಳ ಮೂಗು, ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು, ಗಿಡ್ಡನೆಯ ಮೂಗು, ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಗು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಎನ್ನುವದು ಯುವತಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿಗೆ ಒಂದು ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪ ಕೊಡಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು...

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ...

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ
ಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮೂಗು
ಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ
ವಾ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಆಕರ್ಷಣೆ
ಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ
ಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು
ಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ.

ಮೂಗಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ''ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್
ನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸರ್ಜರಿ (ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕಾ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ
ತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗನ್ನು ಚಹರೆಯ್ಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ
ಂತೆ ಬದಲಿಸಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕ
ಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು
ಲಕ್ಕೆತ್ತರಿಸಲು, ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಗಾಗಿದ್ದರೆ
ದಾಗಿಸಲು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ
ದಾಗಿಸಲು, ಮೂಗು ಗಿಡ್ಡಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ತ್ತರಗೊಳಿಸಲು ಈಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ
ಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೂಗಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ
ನ್ನ ನಿಪುಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ.ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ
ನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?
ದು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಚಲನಚಿತ್ರ
ಯಕ- ನಾಯಕಿಯರಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡು
ತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ
ಂದಿನ ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟಕ್ಕೆ ಮೂಗನ್ನೇ
ಣೆಯಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭವಲ್ಲ....

ಮೂಗಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸುಲಭ ಅಲ್ಲ. ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 40-45ರ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಸಿಜಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು 16-17.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಮುಖಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಹರೆ ಎಲ್ಲ ಕೋನಗಳಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಫೋಟೋ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂಲ ಮೂಗಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು, ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಥೇಶಿಯಾ. ಎರಡನೆಯದು, ಜನರಲ್ ಅನಸ್ಥೇಶಿಯಾ. ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಷ್ಟೇ ಅನಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮೂಗು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಲು, ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಎಲುಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜನರಲ್ ಅನಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗನ್ನು ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ತೆರೆಯದೆ, ಒಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ಆಪರೇಶನ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ್ದಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಗುರುತು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಸಮಯ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ.

ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಲು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಲೆಜ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊರಳುಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಂಸವನ್ನು, ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ ನಂತರ ರೋಗಿ ಅದೇ ದಿನ ಮನೆಗೆ ಮರಳಬಹುದು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮೂರು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕು.

ಆಪರೇಶನ್ ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬಾವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೂಗಿನ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಒಳ್ಳೇ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಲೆನಾಡಿನ ಅರಣ್ಯ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಹಾರಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಂಗಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಪಟಪಟನೆ ಸತ್ತು ಬೀಳಹತ್ತಿದವು. ಇಲಿಗಳು ಸತ್ತು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪ್ಲೇಗ್ ಹರಡುವಂತೆ, ಮಂಗಗಳ ಸಾವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಡಿನ ಬಳಿ ಇರುವ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರನ್ನು ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡಹತ್ತಿತು. ಮುಗ್ಧ ಹಳ್ಳಿಗರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ''ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ'' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣದೆ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಿಶ್ವದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್, ಉಣ್ಣೆಗಳು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಂಗನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಂಟಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಬಳಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ''ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ'' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಯಿತು.

ರೋಗೆ ಪತ್ತೆಯಾದಂದಿನಿಂದ (1957) ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರತಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ನರಳಿಸಿ, ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾವು ನೋವಿನ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. 1983ರಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ ಪಿಡುಗು ಹೆಚ್ಚು ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಇದು 2167 ಜನರನ್ನು ಬಳಲಿಸಿ, 69ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ವರದಿಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಶಿಕಾರಿಪುರ, ಹೊಸನಗರ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಹೀಗೆ ಮಲೆನಾಡಿನ 600 ಚ.ಕಿ.ಮೀ. ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೆಲೆಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮಾನವನ ಅರಣ್ಯನಾಶ ಕೃತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಸ್ತ ಮಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿದ ಉಣ್ಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಡನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದವು. ಹೀಗಾಗಿ 1982ರ ಅನಂತರ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತನ್ನ ಗಡಿಯನ್ನು ಆರುಸಾವಿರ ಚದುರ ಕಿ.ಮೀ.ಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅರಣ್ಯನಾಶ ಇದೇ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನೆರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೂ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಮತ್ತೆ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಗತಿಗಳು.

● ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲ ರಾಜು

ಮಂಗ-ಉಣ್ಣೆ

ಸೈಬೇರಿಯದಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಕ್ಯಾಸನೂರಿಗೆ ತಂದುಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಡಿನ ಅಳಿಲು, ಹೆಗ್ಗಣ, ಇಲಿ, ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪುಮೂತಿಯ ಲ್ಯಾನ್‌ಗರ್ ಎಂಬ ಕಪಿ, ಹಾಗೂ ಬಾನೆಟ್ ಜಾತಿಯ ಕಪಿಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ಕಪಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿದ ಉಣ್ಣೆಗಳ ದೇಹಕ್ಕೂ ವೈರಸ್ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೋಂಕು ಉಣ್ಣೆಯ ಸಂತತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಂಗಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಉಣ್ಣೆಗಳು (ಹೆಚ್.ಸ್ಪಿನಿಜೆರ, ಹೆಚ್.ವರ್‌ಮರ್ ಜಾತಿ) ಮಂಗ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಂಗನ ದೇಹ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ ಆತನಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಡಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಣ್ಣೆಯ ಮರಿಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಂಗನಿಂದ ಉಣ್ಣೆಗೆ, ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬವಣೆ

ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಸಿಗ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತ
ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗಗಳು ಸತ್ತು ಬೀಳುತ್ತಿರುವು
ರೋಗ ಹರಡುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ
ಉಣ್ಣೆಗಳ ಸಂತತಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇ
ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಓಡಾಟ
ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆ
ಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಕಾ
ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕೃಷಿ ಕುಟುಂ
ಹರೆಯದ ಗಂಡಸರೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿ
ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜನವರಿಯಿಂದ ಜೂ
ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಭಯ ಇ
ತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಬಿದ್ದ ಅನಂತರ ಸೋಂಕು ತಂತಾ
ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಉಣ್ಣೆಯ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಒಂ
ವಾರದ ಅನಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ
ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ವಿಪರೀತ
ಬರುತ್ತದೆ. ಅಸಾಧ್ಯ ತಲೆನೋವು, ಮೈನೋ
ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹ
ಸುಸ್ತು ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವ
ಮೂಗು, ವಸಡು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ
ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿ
ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ,
ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ತೂಕ
ಮೈನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ
ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಗುಣಮುಖರಾಗ
ರಾದರೂ ಶೇಕಡಾ 10ರಿಂದ 20 ರೋಗಿ
ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.
ಮುಖರಾದ ರೋಗಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಚೇ
ಪಡೆಯಲು ನಾಲ್ಕೈದು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕು.

ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶ, ರೋಗ ಹರ
ಕಾಲ, ರೋಗಿ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಸ
ರೋಗದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿ
ಆಧಾರದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಸನೂರು
ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ
ಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸ ಬಹು

ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ
ಗಾದರೂ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು ಕಂಡರೆ, ಅ
ಸದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಉತ್ತಮ

ಯದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಿಷಮಿಸುವ ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

ತ್ರತಿವರ್ಷವೂ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಮಲೆ ನ ಕಾಡಿನ ಸಮೀಪದ ಮುಗ್ಧ ಹಳ್ಳಿಗರನ್ನು ಸುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಲೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲು ಕರ್ನಾಟಕ ರ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಆರಂಭ ುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅರಣ್ಯಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ್ಯಾಪ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಉಣ್ಣೆನಾಶಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿ ಗುತ್ತಿದೆ. ಜನತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋ ಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಾರಿಸುವ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಫಲಪ್ರದಗೊಳ್ಳಲು ಹಳ್ಳಿಗರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

- ಕಾಯಿಲೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗರು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.
- ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾದರೆ, ತಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಉಣ್ಣೆ ನಿಕರ್ಶಕ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೈತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿಗೆ ಬೂಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು ಮಲ ಗುವುದು ಸಲ್ಲದು. ದೇಹವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದ ಉಣ್ಣೆ ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು.
- ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಗೆ ಒಯ್ಯ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿದ ಉಣ್ಣೆಗಳು ಊರಿಗೆ ಹಿಂದಿ ರುಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹಬ್ಬಬಲ್ಲದು.
- ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವವರು, ರೋಗದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆ

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಇಂಜೆ ಕ್ಷನ್ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರವೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ಆರಂಭ ಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದು ಬಿಡಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಯಿಂದ ಮೂರುವರ್ಷ ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆ ಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿ ಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ●

...ುಹೂಪಯೋಗಿ ಹಾಲು

ಹಾಲು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ. ಅದು ುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಹೋಗ ಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ತಾಯಿಯದಾಗಿರಬಹುದು ಗಳದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ವನಸ್ಪತಿಗಳದ್ದಾಗಿರ ುದು ಎಲ್ಲವೂ ರೋಗನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ್ಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಿನ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕ ಲಾಭಕರ. ಯಾವ ಹಾಲು ಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಂಡ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಿ.

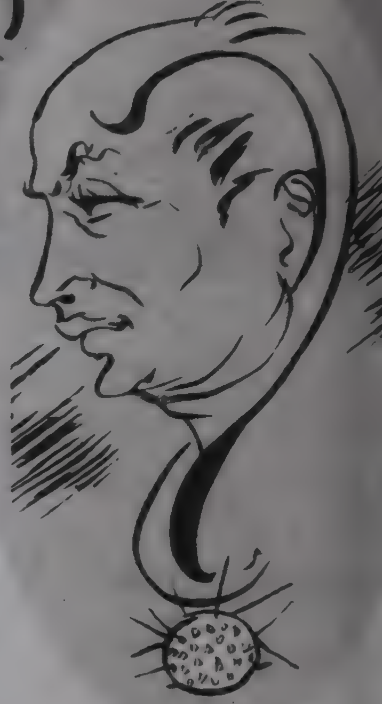
- ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶೀಘ್ರ ನಿದ್ದೆ ಬರು ್ತದೆ.
- ುದುರೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು, ಕಿತ್ತಳೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ುಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವದರಿಂದ, ುಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ (ಭೇದಿ) ಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಗನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಎರಡು ಹನಿ ಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ೋಗುತ್ತದೆ.
- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅರಳೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ನಡುವೆ ಇಡುವದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಸ ಚಪ್ಪಲಿ ತಿಕ್ಕಿ ಆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಾಲು ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ನೋವು ಉಪಶಮನ ವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮನುಷ್ಯನ ದುರ್ಬಲತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಹಾಲು, ಹಲವು ರೋಗ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ಪಪ್ಪಾಯಿಹಾಲು ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನೂ ನಿವಾ ರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ನೂ ಒಡೆಯದ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ತಿಗಿಡದ ಹಸಿಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಬೇಗನೇ ಮಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವದರಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಲಾಭ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹರುಳುಂಟಾಗದಿರಲು, ಬೊಜ್ಜುತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಕುರಿ ಹಾಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಡವೆ, ಕಲೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬಳಸಿ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಯರು ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕುರಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾನ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದ ರಿಂದ ಚಿರಯೌವ್ವನ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾ ಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ.
- ರಕ್ತಸಹಿತ ಭೇದಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಕೈ-ಕಾಲಿನ ತ್ವಚೆ ಒಡೆದರೆ ಅತ್ತಿಹಾಲನ್ನು ಲೇಪಿಸುವದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅಪಸ್ಮಾರ ಅರ್ಥಾತ್ ಫಿಟ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಕುದುರೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.
- ಒಡೆದ ಕಾಲುಗಳ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕಿಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ಅವು ಶೀಘ್ರ ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಮಧುಮೇಹ, ವಾತ, ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಪೀಡಿತರು ಸೋಯಾಬಿನ್ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವದು ಹಿತಕರ. ●

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಕಳವಳಕರ ಸಂಗತಿ. ಏನಿದೆ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ? ಓದಿ ....

● ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲ ರಾಜು

★ **ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ "ಪೂಫ" ಎಂದರೇನು?**

● ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ, ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ (ಬಹು ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ) ಒಂದು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪೂಫ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪೂಫ ಪ್ರಮಾಣ

ಎಣ್ಣೆ	ಪೂಫ (ಶೇಕಡಾ)
ಕುಸುಬೆ	75
ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ	65
ಸೋಯಾ	62
ಹತ್ತಿಬೀಜ	50
ಶೇಂಗಾ	31
ಪಾಮ್	10
ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ	03
ಕೊಬ್ಬರಿ	02

★ **ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಏರದಂತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳೇನು?**

● ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂಬುದು ಮೇಣದಂತಹ ಬಿಳುಪಾದ ವಸ್ತು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಭೌತ-ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಮೃದುತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗಡುಸಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ ಸುಗಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಪ್ರತಿ ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮೀರಬಾರದು. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮೀರಿದರೆ ಅಪಾಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಬಿಡುವಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದ್ದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದೆ.

ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಆಹಾರ (100 ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಮೊಟ್ಟೆ (ಹಳದಿ)	500
ಮೀನು	500
ಲಿವರ್	440
ಹಾಲು	14

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ. 1) ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್, 2) ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತ... ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ 130 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಹೆಚ್.ಡಿ... 35 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು.

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು (ಎಣ್ಣೆ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಒ... ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್) ಪ್ರಮಾಣ... ಏರಿಸಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡು... ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಕೊ... ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ (ಅಪಾಯ... ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಏರಿಸಿ ಹೃ... ಘಾತಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇತರರಿಗಿಂತ, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯ... ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕರ. ಹೀಗಾಗಿ... ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ... ಪ್ರಮಾಣ ಏರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗ... ಇದಕ್ಕಾಗಿ:

★ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿ... ಬಳಸಬೇಕು.

★ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ... ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ... ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

★ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಧಿಕವಿರುವ ಪ... (ಮಾಂಸಾಹಾರ) ಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಕ... ಹಾಕಬೇಕು.

★ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥ... ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಏರುವುದಿಲ್ಲ.

...ಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನ ಬಹುದೇ?

...ೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ...ಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ... ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮೊಟ್ಟೆ ... ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ನೋಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ... ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ...ಸ್ಟರಾಲ್ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ...ಗ್ರಾಂ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರೆ ...ುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ...ವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಬಿಳಿಭಾಗ ವನ್ನು ...ೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯ ...ಾರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಾ, ಬೇಯಿ ಸಿದ ...ಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನು ವುದು ... ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ.

...ಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಉಪವಾಸವಿರ ...ಬಹುದೇ?

...ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಕೇವಲ ...ರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ...ಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ...ವಾಸವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ...ುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ...ವಾಸ ವ್ರತ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ...ದ. ಉಪವಾಸವಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ...ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿತಗೊಳಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ...ಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

...ಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗಂಡಾಂತರ ತಪ್ಪಿ ...ದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲಾ, ಇದು ನಿಜವೇ?

...ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ, ಪಥ್ಯೆ, ...ರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ...ೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ...ದರೆ ಯಾವುದೇ ಗಂಡಾಂತರ ಸಂಭವಿಸುವು... ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ...ಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ...ನಾಳ, ಮೆದುಳು ಮುಂತಾದ ಮುಖ್ಯ ...ಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ... ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ...ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

★ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾ ಗುತ್ತದೆಯೇ?

● ಇದುವರೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರವಶೇಷ (ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವುದು) ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನಾ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಬಹುದು.

★ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವೇ?

● ಹೌದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿವ ಕಾಯಿಲೆ. ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಗಂಭೀರ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸದಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು, ಕೊನೆಯ ಉಸಿರು ಇರುವವರೆಗೆ.

★ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

● ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಬಹುದಾದರೂ ಇದು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನರ್ಹ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ-ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

★ ದೇಹ ಅತಿ ಕೃಶ (ಕಡಿಮೆ ತೂಕ) ಇದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೇ?

● ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ವೈದ್ಯರ ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೃಶಗೊಳ್ಳದಂತಹ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರೂ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೇ?

● ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಗಣ್ಯ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಶತಾಯಗತಾಯ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಪ ಬೇನೆಯೇ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇದರ ದುಷ್ಟಛಾಯೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬಹಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಯೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.

★ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಸಿಹಿರಹಿತ ಬಿಸ್ಕತ್, ಸಿಹಿರಹಿತ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ, ತಿಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ.

★ ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ?

● ನಾವು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್
(ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಏರುವ ಪರಿಯ ಅಳತೆ)

ಆಹಾರ	ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್	ಆಹಾರ	ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್
ಗ್ಲುಕೋಸ್	100	ಚಿಪ್ಸ್	52
ಜೇನು	87	ಸೇಬು	39
ಧಾನ್ಯಗಳು	70	ಬಾಳೆ	69
ಇಡ್ಲಿ	80	ಹಾಲು	33
ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ	37		

★ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ದೇಹ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?**

● ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ತೂಕ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗಿರಬೇಕಾದ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಅನುರೂಪ ತೂಕ

ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ)	ತೂಕ (ಕಿಲೊ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	
	ಪುರುಷ	ಸ್ತ್ರೀ
145		48
150		50
152	55	52
154	56	54
156	58	56
158	60	58
160	62	60
162	64	62
164	66	64
166	68	66
168	70	68
170	72	70
172	74	72.
174	76	74
176	78	76
178	80	78
180	82	80

ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರಿಸುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ **ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?**

● ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಬಹಳಕಾಲ ಹಸಿದಿರುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪದೇ ಪದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಸೂಕ್ತ.

★ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?**

● ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ (ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ) ಬಳಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ, ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರ, ಸಂಸ್ಕರಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಪ್ಸ್, ಖಾರಾ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು.

★ **ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವುವು?**

● ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ, ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ರಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ... ಗಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಕ... ಶಕ್ತಿನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದ... ಯುತ್ತಿವೆ. ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ (ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಇತ್ಯಾ... ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳೂ ಇ...

★ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಹಾಸಿಗೆ ... ಮಾಡಬೇಕೇ?**

● ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇತ... ತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ... ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ... ನೀಡಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ... ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂ... ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ... ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸ... ಪಡೆಯಬೇಕು.

★ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಉಂಟಾ... ಸುಸ್ತು, ಕೈಕಾಲು ನೋವು ಇವುಗಳಿಗೆ ... ಹಾರ ಏನು?**

● ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರ... ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇ... ಭರಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋ... ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪ... ಜೀವಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇ...

★ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಜೇನು... ಸೇವಿಸ ಬಹುದೇ?**

● ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವ... ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದ ... ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈಜ... ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ... ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸದಿರು... ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ **ಬೇಯಿಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿ... ಬಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣ... ವುದೇ?**

●ಇಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು... ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಬೇ... ಆಹಾರದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾ... ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು, ಆದಾಗೂ ... ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ... ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇ... ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ... ಬಳಸುವುದು ಲೇಸು. **(ಮುಗಿಯಿತ...**

ೀ ಪುಟದಿಂದ)

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್......

ತಿಯೋರ್ವ ಪುರುಷನ ಜನನಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗೆ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಯನ್ನು ಪಡೆಯು ವವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ೋರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಹುದು $^2/_3$ ರೋಗಿಗಳ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯುವವರಲ್ಲಿ, ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಉಪ ಯುಕ್ತವಾಗ ದು.

ಸಮಗ್ರ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ನಾಫಿಲ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲುದೆ?

ಸಮಗ್ರ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನವನ್ನು ಮಾಡು , ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಘಾತ ದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎರಡೂ ಕಡೆ ನರಗಳು ೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನರಗಳು ರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಾಫಿಲ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆ?

ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಆಘಾತ ಹೊಂದಿರು ರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ನಾಫಿಲ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಶಿಶ್ನವು ಮಾರು 60% ರಷ್ಟು ಗಡಸುತನವನ್ನು ಹೊಂದ ದು. ಈ ಗಡಸುತನವು ಸರಾಸರಿ 3.5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಉಳಿಯಬಲ್ಲದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸುಖ ು ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಈ ಜನರಲ್ಲಿ ತರ ಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಡಯಾಬಟಿಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ನಾಫಿಲ್ ಸಶಕ್ತವಾಗಿದೆಯಂತೆ, ಹೌದೆ?

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ನರ ರುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ೂ ರಕ್ತ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ರವಾಗಿ ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದೀತು. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಇವರ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು. ಇತರರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಬೇಕಾದೀತು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

● **'ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡ್' ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಬಹುದೆ?**

☞ ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸ್ಪೈನಾಬೈಫಿಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 80% ಜನರು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸೇವಿಸಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

● **ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಟಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅವರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬದಲು ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಬಳಸಬಹುದೆ?**

☞ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸುಮಾರು 20 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ $^2/_3$ ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ಅದರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇತರ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?**

☞ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ 'ಆಲ್‌ಪ್ರೊಸ್ಟಾಟಿಲ್' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್‌ಪ್ರೊಸ್ಟಿಲ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನಿಂದ ತೃಪ್ತಿಕರ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಆಲ್‌ಪ್ರೊಸ್ಟಾಟಿಲ್ ಮತ್ತು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಸಹ, ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ತೃಪ್ತಿಕರ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಜೊತೆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಮಿಶ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

● **ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ನನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?**

☞ ಇದೆ. 'ಪ್ರೈಮರಿ ಪಲ್‌ಮನರಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್‌ಶನ್' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಭಾಗಶಃ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಶಿಜೋಫ್ರೇನಿಯದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೊಡನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯೇ ಬತ್ತಿರಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲೂ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. 'ಅಕಲಾಸಿಯ ಕಾರ್ಡಿಯ' ಎಂಬ ಅನ್ನನಾಳದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲೂ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಉಪಶಮನವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

● **ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಯಾವ ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ?**

☞ ಎಡೆಗ್ರಾ, ಪನೆಗ್ರಾ

● **ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯೆ?**

☞ ಇಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಅರ್ಹರು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಔಷಧ ಇಲಾಖೆ. •

ಕೂದಲನ್ನು ರೇಷ್ಮೆಯಂತಾಗಿಸುವದು ಹೇಗೆ ?

• ಸುಮಾ

ಕೂದಲನ್ನು ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿಸಬೇಕೆ ? ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಯೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು.

ಕೂದಲನ್ನು ರೇಷ್ಮೆಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕೂದಲು ರೇಷ್ಮೆಯಷ್ಟು ಮೃದು ಆಗಿರಬೇಕು. ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಹೋಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಲೆಗೂದಲು ಹೊಟ್ಟು ತುಂಬಿ ಅಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕಾಂತಿರಹಿತ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು.

- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವು, ಮೆಂಥೆ, ತುಳಸಿ, ನೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೀಗೆಕಾಯಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ, ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತೈಲದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ.
- ಟಾವೆಲ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಬಾಷ್ಪ ಕೊಡಿ.
- ಕೂದಲನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಚಣಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಚುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ಒಂದು ಕಪ್ ಮೆಹಂದಿ, ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿ, ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಹಾಗೂ ಬೃಂಗರಾಜ್ ಹಾಕಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇಡೀ ತಲೆಗೆ ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
- ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಟಾವೆಲ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಡಿ-ಬಿಡಿಯಾಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ಕೂದಲು ತಂತಾನೆ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಡು-ನಡುವೆ ಕೂದಲು ಬಾಚುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಲಾರದು, ಹೊಟ್ಟು ಸಹ ಉಳಿಯಲಾರದು.

ಒಣ ಕೂದಲನ್ನು ಹೀಗೆ ಕಂಡಿಷನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ.

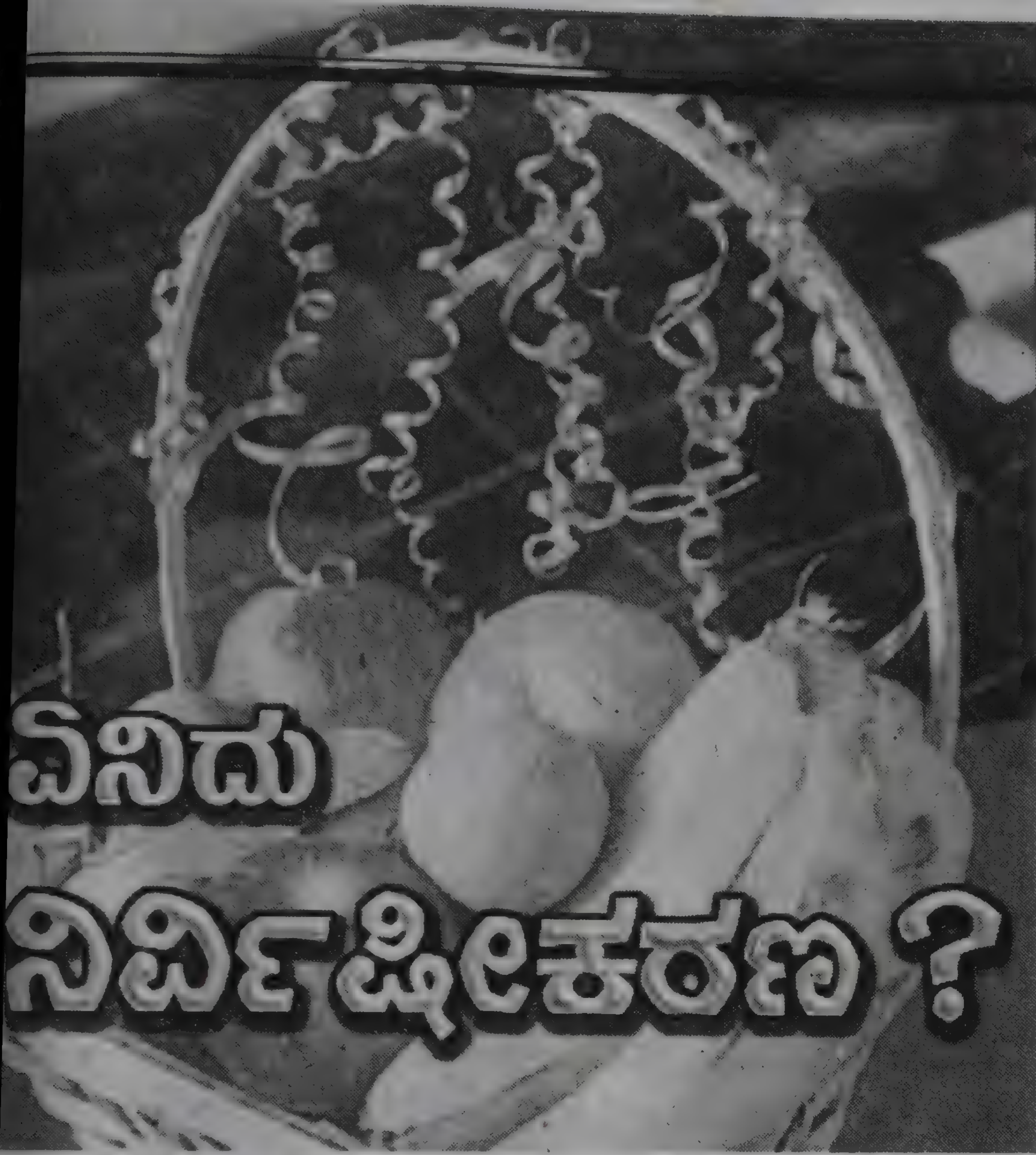
ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ, ಅದರ ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಮೊದಲು ಕೂದಲಿಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅದ್ದಿ, ಹಿಂಡಿದ ಟಾವೆಲ್‌ನಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಾಷ್ಪ ಕೊ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂವಿನಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ,

ಶುಷ್ಕ ಕೂದಲಿಗೆ ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂ

25ಗ್ರಾಂ ಲಾವಂಚದ ಪುಡಿ, 25ಗ್ರಾಂ ಮೆಹಂ 50ಗ್ರಾಂ ಸೀಗೆಕಾಯಿ, 25ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ.

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಸಾವ ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರ ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲೆ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತ ಕುದಿಸಿದ ದ್ರಾವಣ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಒಲೆ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿಟ್ಟುಕೊ ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಒ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನ ನೀರು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ "ಫೈನಲ್ ಹೇರ್ ರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ ಬರುತ್ತದೆ, ಮೆರಗು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ●





ಏನಿದು ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣ ?

ಹತ್ತು-ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ನಾವು, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷದ ಗೂಡಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತ ಈ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವದಾದರೂ ಹೇಗೆ ?

ತಿನ್ನುವ-ಕುಡಿಯುವ ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂ
ಗಿ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ, ವರ್ಷಗಳಿಂದ
ಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥ
ು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ "ಟಾಕ್ಸಿನ್"
ನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ
ರಗೋಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇವು ಅನೇಕ
ೇಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ
ಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ
ನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ನಿರ್ವಿಷೀ
ಣ (detoxication) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರ್ವಿಷೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ

ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಎರಡು ದಿನ
ನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನಮಗೆ
ನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ
ಕವಾಗಿರಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ
ಯ ಶನಿವಾರವೇ ಆಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ
ನುವಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಜೆ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ,
ದು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಇರಲಾರದು. ನಿರ್ವಿಷೀ
ಣ ಮುಖಾಂತರ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ದೇಹದಿಂದ
ರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೆ

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಗುರತನ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಸರಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ-ಎರಡು ದಿನಗಳ ಫಲಾಹಾರ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಮೆಚ್ಚಿನ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಸೇಬು, ಸಪೋಟಾ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಿನ್ನಿ. ಫಲಾಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಪಚನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಲಾರದು.
- ಈ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಸಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣು ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಾವು ಹತೋಟಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಚಹಾ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಫಿ ಸಹ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಎಲೆ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.
- ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ನಡಿಗೆ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ. ಮನರಂಜನಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆರಾಮ ಮಾಡಿ.

ನಂತರ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತದೆ?

ಪಚನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದೇನೋ ಉತ್ಸಾಹ, ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ದೊರಕಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರಿಗೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪಚನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಸಲ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಅತಿಯಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯೂ ವಿಷ

ರತ್ನಾ ಕಡಕೋಳ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ರೂಪ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸರಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ಸರಳ ಆಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಗ್ಲೂ ಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕರಗಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೋಲುವ ಪ್ರೋಟೀನು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ. ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಾಗಿ ಅವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅವರವರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿಗದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಶ್ರಮಜೀವಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕ್ಯಾಲರಿ ಮಾನದಿಂದ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಹಾರಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅನಾ ರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಎ. ಬಿ. ಸಿ, ಹೀಗೆ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

'ಎ'ವಿಟಮಿನ್ :

ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನೆಣ್ಣೆ, ಕೋಸು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಣಸು, ಬಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

'ಬಿ'ವಿಟಮಿನ್:

ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ

'ಸಿ'ವಿಟಮಿನ್:

ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಇವುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್:

ಮೊಟ್ಟೆ ಮೀನು, ಹಾಲು

'ಇ'ವಿಟಮಿನ್:

ಮೊಳಕೆ ಗೋಧಿ, ನೆಲಗಡಲೆ

'ಎಚ್' ವಿಟಮಿನ್:

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು

'ಕೆ'ವಿಟಮಿನ್:

ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೊಳಕೆ ಗೋಧಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

'ಪಿ'ವಿಟಮಿನ್:

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು

ಈ ರೀತಿ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅತಿಯಾದ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ ಹಾ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ನಾವು ಈವರೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ನ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಲ ಗಳು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾನಿಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 200 ಗ್ರಾಂ. ವಿಟಮಿನ್ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮ ವನ್ನು 400ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಕೈ ನಿರ್ಜೀವ ರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತವೆ, ನಡಿಗೆ ಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಮರ್ಪಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾ....

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯ ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ವೈ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೆ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೆ ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಂದರೆ 5ಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೂ ಉದುರುವುದು, ಗಾಬರಿ, ಹಸಿವು ತಡೆಗಟ್ಟು ಆಯಾಸ, ಕ್ರೋಧ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ ಮುಂ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕರುಳಿಗೆ ತೊ ಹೃದಯಬಡಿತ - ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ ನಾಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ 'ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ನಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ತೊಂದರೆ, ಹುಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆರೋಗ ಬರುವ ಇದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೂ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿ ವಾಗಬಲ್ಲದು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳ

ಂಧಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1000ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಿಂದ ಮಿ.ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಬಳಕೆ ುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಮೂಗು ಯುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟು ುಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ 25ಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದೊರೆತ ವಿಟಮಿನ್ ಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ರದಿಂದ ದೊರೆತ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' 12 ನಷ್ಟವಾಗತೊಡ ದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ದೊರೆತ ವಿಟಮಿನ್ ಯಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳು ಕಟ್ಟುವ ಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಲೇ ಹರಳುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮ್ಪು ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನುಳಿದ ಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವ ಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೊಟ್ಟೆ ೇವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಡಿ' ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಶರೀರ ಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕ ಳಿಗೆ ಡ್‌ಲೀವರ್ ಹಾಗೂ ಶಾರ್ಕ್‌ಲೀವರ್ ತೈಲಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗೆ ಕಾದ ಅಂಶಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ತಯಾರಾ ತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋ ಶಕ್ಕೂ ಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇದರ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಅನಿದ್ರೆ, ೋವು, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'

ಇದನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆ, ತಲೆ ನೋವು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ'

ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಗಡ್ಡೆಗಟ್ಟುವದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳ ಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ರು ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಪೋಲಿಯೋ ಪೀಡಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನಾಯಾಸೀನ್

ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು 2000ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಾಯಸೀನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ (ಕಾಮಣಿ) ರೋಗ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ವೈದ್ಯರ ಗುಂಪೊಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ,

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

○ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಟಮಿನ್‌ನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಟಮಿನ್‌ಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

○ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ಸದಾ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಐರನ್‌ನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

○ ಧೂಪದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಕೆಲೋರಿಯೇನೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾರೀ ರಕ ಶಕ್ತಿಯಂತೂ ದೊರೆಯದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಮತೋಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. •

ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ

ಮುಟ್ಟು ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು?

ಲೇಖನ ಮಾಲೆ ಆರಂಭ.

ಸ್ತ್ರೀಯರೆ, ನೀವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಏಜೆಂಟರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರಿ.

– ಸಂ.

ಶ್ರೀಮಂತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್

ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದ 'ಟೆಲಿಫೋನ್' ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ. ಆದರೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಬ್ದ ಟೆಲಿಫೋನ್. ''ದೂರವಾಣಿ'' ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಜನ ಬಳಸುವರು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟೆಲಿಫೋನ್‌ಗಳ ಮಾದರಿ ವಿಧವಿಧವಾಗಿದ್ದವು. ಇಂದು ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಯ ಸಲಕರಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. 'ಕಾರ್ಡ್‌ಲೆಸ್' ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ದಾರದಂಥ ಹುರಿಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರಾರು ಮೀಟರ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಒಯ್ದು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



ಈಗಂತೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಬಲು ಜೋರಿನಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೋನ್‌ಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸದಾ ಕಾಲವಿಕಿರಣತೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವಿಕಿರಣತೆ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಕಿರಣತೆ ಕೇವಲ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೆದುಳಿನವರೆಗೂ ತಲುಪುವದು. ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಈ ವಿಕಿರಣತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಫೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅನೇಕ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ◆

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಸಾಯೋವರ್ಗೂ ಮಾತಾಡೋದಿಲ್ಲ...

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕ

ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದೇನು ಹೊಸಾ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಗಂಡ, ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನಿದ್ದ. ತನ್ನ ಮಹಾಕೋಪಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪೇ ಹಾಕದ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೋಪಗೊಂಡ ಹೆಂಡತಿ -

''ಏನ್ರೀ ನಾನಿಲ್ಲಿ ಆಕಾಶನೇ ತಲೇ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದೋಳ ಹಾಗೆ ಆಡ್ತಾ ಇದ್ರೂ, ನೀವು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಹಾಯಾಗಿ, ಏನೂ ಆಗದೇ ಇರೋರ ಥರಾ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ... ಏನ್ಸಮಾಚಾರಾ? ನಾನೂಂದ್ರೆ ಅಷ್ಟು ಕೇವಲ ವಾಗ್ಹೋದ್ನಾ ನಿಮ್ಗೇ?'' ಎಂದು ಅರಚಿದಳು.

ಗಂಡ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಳಿದ,

''ಇದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯ ಮಾತೇನಲ್ವಲ್ಲಾ. ಮದ್ವೇ ಆದಾಗಿಂದಾನೂ ಇದೇ ನಡ್ಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ ತಾನೆ ?'' ಅಂದ.

''ಅಂದ್ರೆ ನಾನು ಬಾಯ್ಬಡಕಿ, ವಡಾ ವಡಾ ಅಂತಿರ್ತೀನಿ, ಸದಾ ಮಾತಾಡ್ತಾನೇ ಇರ್ತೀನಿ ಅಂತ ಅಣಕಿಸ್ತಿದೀರಾ ?'' ಧುಮುಗುಡುತ್ತ ಕೇಳಿದಳು.

''ಇದ್ದ ವಿಷ್ಯಾನ ಇದ್ದಾಗೇ, ನೀನೇ ಹೇಳಿದ್ಮೇಲೆ, ಇನ್ನು ನಾನನ್ನೋದೇನಿದೆ?'' ಅಂದ ಗಂಡ.

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ನಾನಿನ್ಮೇಲೆ ಮಾತೇ ಆಡೋದಿಲ್ಲಾ, ಸಾಯೋವರ್ಗೂ....'' ಅಂದಳು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವಳಂತೆ.

★ ★ ★

ಮಾರನೇ ದಿನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮಾತೇ ಹೊರಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಗೊತ್ತಿರದ ಅವಳ ಬಾಯಿ, 24 ಗಂಟೆ ಮೌನ ಆಚರಿಸಿ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು!



ಗಂಡ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ. ವಿಷಯ ಕೇಳಿದ ವೈದ್ಯರು ''ತಕ್ಷಣ ಬರ್ತಾ ಇದೀನಿ. ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಬೇಡಿ'' ಎಂದ ಟೆನ್ಶನ್‌ನಿಂದ.

''ಯಾಕೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಷ್ಟೊಂದು ಡೇಂಜರ್ ಕೇಸಾ ಇದು ?''

ಅಮಾಯಕ ಗಂಡ ಕೇಳಿದ

''ಅಲ್ಲಾರೀ, ಅವರಿಗೆ ಹಾಗಾಗೋದಕ್ಕೇನು

ಕಾರಣ ಅನ್ನೋದು ನ
ಗೊತ್ತಾಗ ಬೇಕು. ನನ್ನ ಹೆ
ದಿನಾ ಮಾತಾಡಿ ಮಾತ
ನನ್ನ ಪ್ರಾಣಾ ತಿಂತಾ ಇರ್ತಾ
ಎಂದ ದುಗುಡದಿಂದ.

''ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ನ
ಕೆಯ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸ್
ತಾನೆ ?'' ಅಂದ ಗಂಡ.

''ಎಂಥಾ ದಡ್ಡನಂ
ನೀನು! ಇಂಥಾ ಅದೃಷ
ಕಳ್ಕೊಳ್ತೀನಿ ಅಂತಿದೀ
ಲ್ಲಯ್ಯಾ..... ತೆಪ್ಪಗಿದ್ದು
ಬಾರ್ದಾ ?''

ಅಂದ ಕಿಲಾಡಿ ಡಾಕ್ಟರ

''ಮತ್ತೆ, ನನ್ನ ಹೆ
ಒಂದೇ ಸಮನೇ ವೈದ್ಯ
ಕರಸೀ ಅಂತ ಕೈಸನ್ನೆ ವ
ಪೀಡಿಸ್ತಿದಾಳೆ, ಏನ್ಮಾಡ್ಲೀ
ಗಂಡನ ಪ್ರಶ್ನೆ.

''ಯಾಕೆ ಬೇಜ
ಮಾಡ್ಕೋತೀಯಾ? ನ
ಬರ್ತೀನಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಏಳೇಳು ಜನ
ಮಾತಾಡೋಕೇ ಬರಬಾರ್ದು, ಹಾಗ್ಮಾಡ್ತೀನಿ.
ಅಂದಾಗ ಗಂಡನೂ ಖುಷಿಯಾದ.

ಗಮನಿಸಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಈ ಅಂಕಣ
ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಭಂಡಾರದ ಸಿಹಿ-
ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಬಹುದ

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY :

Adanagouda T. Patil

940, I Floor, 8th-B Main,
3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT :

DIKSOOCHI PRINTERS,
97, West of Chord Road, 2nd Block,
3rd Stage,Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY
RNI NO. 65817/97
CPMG/KA/BGW - 349/2001